

## Lectura 07

### *La demencia se puede prevenir*

No todos los factores de riesgo de la demencia se pueden modificar. Es ...  
el caso de la edad. Porque la probabilidad de padecerla aumenta a ...  
medida que se cumplen años. Ocurre igual con la genética que, hoy por ...  
hoy, no es objeto de cambio. ...

No obstante, son más abundantes y tienen un mayor peso las variables ...  
modificables. Y sobre ellas se debe actuar. Una importante es mantener ...  
el cerebro activo a lo largo de la vida. Aprender cosas nuevas es un buen ...  
modo de prevenir la demencia. Las personas con alto nivel de formación ...  
tienen una protección mayor. ...

Sin embargo, nunca es tarde para ejercitar la mente. En más o menos ...  
grado, el cerebro siempre cuenta con reserva cognitiva y el ejercicio ...  
mental la amplía y la desarrolla. Pero entran juego algunos factores más. ...  
Uno de ellos es la actividad física, que beneficia, y mucho, al cerebro. ...

También cuenta una alimentación saludable y evitar la tensión arterial alta. ...  
Por último, conviene no olvidar la relación social. La interacción con otras ...  
personas protege del aislamiento, un factor bien probado de riesgo de ...  
demencia. ...

Repase atentamente la lectura; después, escriba a la derecha cuántas ...  
veces aparece la letra s (ese) en cada línea y súmelas. ...



4. Ordene los números del cuadro de menor a mayor.

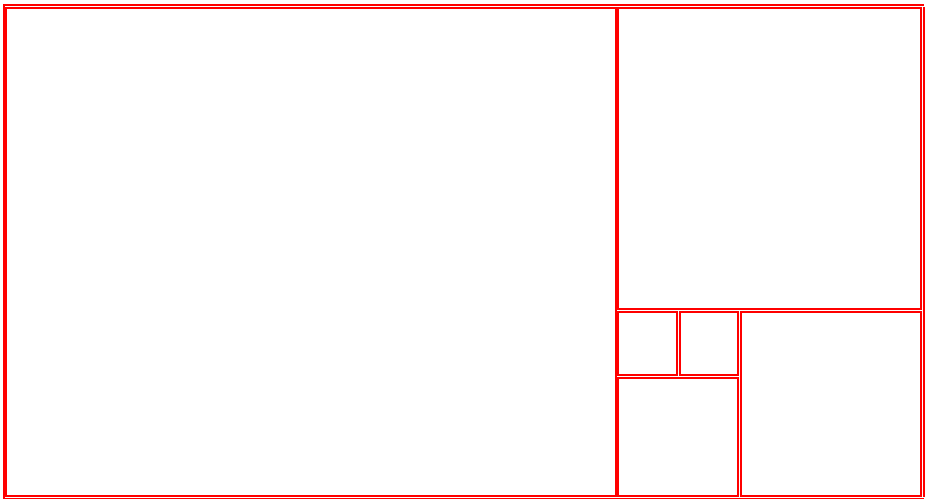
9844, 6271, 7568, 8267, 9062, 4049, 9124, 7264, 9578, 8758,  
3487, 3597, 6398, 5812, 9976, 8849, 4980, 8937, 5973, 8963,

---



---

5. Si los lados de los cuadrados pequeños miden 1 cm. ¿cuales son las medidas del rectángulo grande? \_\_\_\_\_



Tenga en cuenta que todos los cuadros que aparecen dentro del rectángulo son cuadrados

6. Escriba a la derecha de cada palabra otra contraria (antónima)

Manchado	_____	Entero	_____	Amo	_____
Realidad	_____	Simple	_____	Amable	_____
Aceptación	_____	Protestar	_____	Quitar	_____
Humedad	_____	Flexible	_____	Llegada	_____
Ruido	_____	Atención	_____	Pasión	_____

7. Señale los números múltiplos de 11.

17	11	23	12	34	25	45	121	16	4	41	7
5	76	1	38	110	51	10	36	31	33	52	20
19	50	22	43	9	15	6	28	2	87	27	88
44	32	90	3	48	53	66	26	58	14	21	39
49	55	24	65	99	37	30	13	42	8	77	29

8. Descubra el dibujo que se repite 3 veces.

