

Lectura 07 s

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.

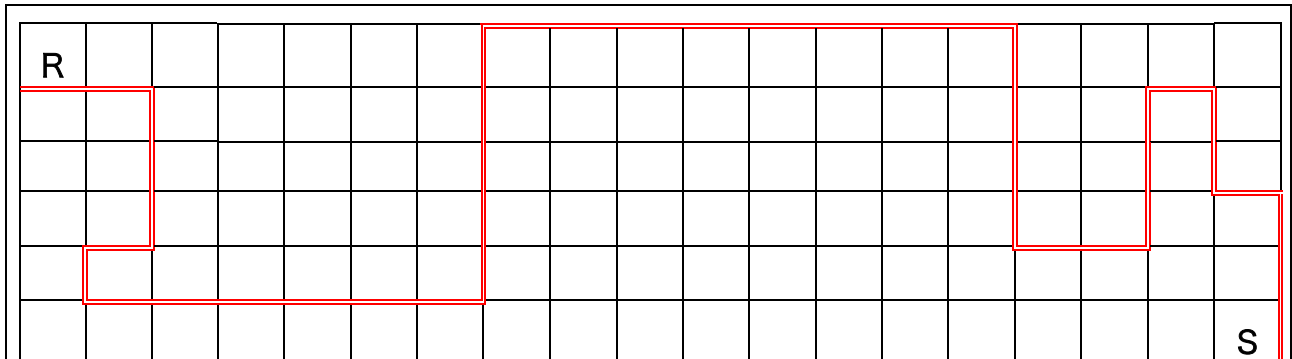
No obstante, son más abundantes y tienen un mayor peso las variables modificables. Y sobre ellas se debe actuar. Una importante es mantener el cerebro activo a lo largo de la vida. Aprender cosas nuevas es un buen modo de prevenir la demencia. Las personas con alto nivel de formación tienen una protección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

1. Dibuje una línea que conecte la R con la S desplazándose por la cuadrícula según el ejemplo de los dos pasos iniciales.



1°, dos cuadros a la derecha; 2°, tres cuadros hacia abajo; 3°, un cuadro a la izquierda; 4°, uno hacia abajo; 5°, seis a la derecha; 6°, cinco hacia arriba; 7°, ocho a la derecha; 8°, cuatro hacia abajo; 9°, dos a la derecha; 10°, tres hacia arriba; 11°, uno a la derecha; 12°, dos hacia abajo; 12°, uno a la derecha; 14°, tres hacia abajo.

2. Complete los espacios vacíos con vocales y consonantes para obtener palabras con sentido.

| | | | |
|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| I <u>L</u> IMIT <u>A</u> DO | <u>D</u> ECIS <u>I</u> ÓN | A <u>B</u> AN <u>I</u> CO | E <u>D</u> UCAD <u>O</u> R |
| TAT <u>U</u> A <u>J</u> E | NIM <u>I</u> ED <u>A</u> D | O <u>B</u> ESID <u>A</u> D | <u>F</u> ER <u>R</u> ETERÍA |
| PA <u>B</u> ELL <u>O</u> N | <u>J</u> ABON <u>E</u> RA | CA <u>L</u> AB <u>A</u> A | <u>Z</u> ARC <u>I</u> LLO |
| SE <u>C</u> AD <u>O</u> R | HAB <u>A</u> NER <u>A</u> | VA <u>L</u> ENT <u>I</u> ÍA | LAB <u>R</u> IE <u>G</u> O |
| RE <u>D</u> ON <u>D</u> EO | <u>U</u> LCEROS <u>A</u> | <u>M</u> ARG <u>A</u> RITA | <u>B</u> AGATE <u>L</u> A |

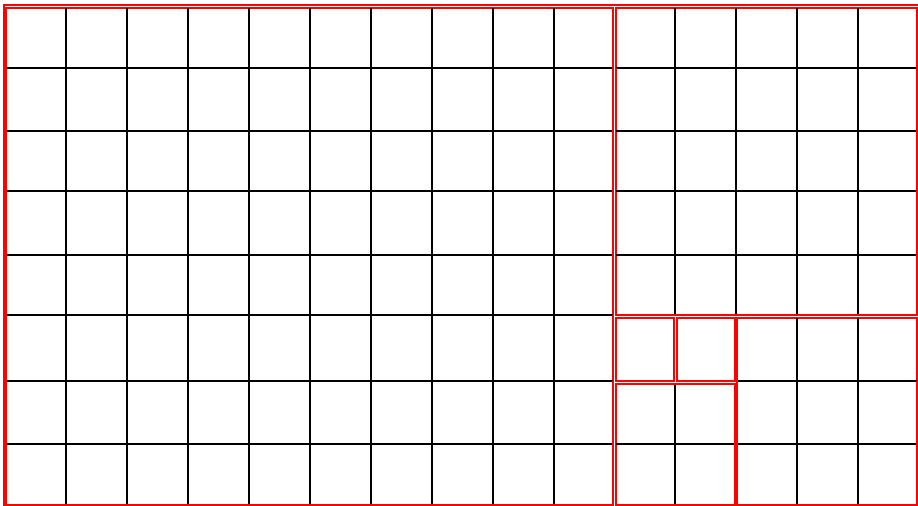
3. Para pensar.

| | |
|--|-----------------------|
| Utilice tres dígitos iguales. y alguno de los signos aritméticos, (+ - x :) para obtener el número 24. | <u>8 + 8 + 8 = 24</u> |
|--|-----------------------|

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

5. Si los lados de los cuadrados pequeños miden 1 cm. ¿cuales son las medidas del rectángulo grande? 15 x 8 cm.



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 | <u>Limpio</u> | Entero | <u>Partido</u> | Amo | <u>Esclavo</u> |
| Realidad | <u>Fantasía</u> | Simple | <u>Complejo</u> | Amable | <u>Antipático</u> |
| Aceptación | <u>Rechazo</u> | Protestar | <u>Acatar</u> | Quitar | <u>Poner</u> |
| Humedad | <u>Sequedad</u> | Flexible | <u>Rígido</u> | Llegada | <u>Partida</u> |
| Ruido | <u>Silencio</u> | Atención | <u>Dejadéz</u> | Pasión | <u>Apatía</u> |

7. Señale los números múltiplos de 11.

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

8. Descubra el dibujo que se repite 3 veces.

