

## Lectura 29

### *La soledad hace daño al cerebro*

Es sabido que la soledad hace daño al cerebro. Sin embargo, un estudio reciente del Instituto Max Planck, en Alemania, pone de relieve la base que lo sustenta. Y es que el aislamiento social reduce tanto el volumen del hipocampo como el espesor de la corteza cerebral.

Así lo indican las imágenes de resonancia magnética realizadas a los participantes a lo largo de seis años. El efecto en el rendimiento cognitivo no es menor. Se resienten capacidades como el aprendizaje o la memoria, entre otras; además, crece el riesgo de padecer una enfermedad neurodegenerativa.

La cara amable del estudio es que el daño no es inevitable. Porque no es fruto de la edad en sí misma. Depende de lo que se hace; es decir, de la interacción con los demás en el día a día. La prevención pasa por evitar la soledad. Y la mejor arma contra ella es la relación social.

La salud del cerebro pasa por fomentar la compañía de otros. Y las circunstancias pueden ser muy distintas. Como si la familia vive lejos o se carece de ella. Pero esta no tiene por qué ser el único recurso. Hay que buscar apoyos y no ver en la soledad una condena ante la que rendirse.

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

1. Añada el número que falta para que se cumpla el resultado en cada columna (de arriba abajo).

1233	2935	3609	4724	_____	6482	7432	8620
+	--	+	+	--	--	+	--
_____	756	415	_____	324	635	_____	566
--	+	--	+	--	+	--	+
591	_____	_____	258	887	_____	437	_____
=	=	=	=	=	=	=	=
1573	2391	3302	5174	4626	6240	7204	8682

2. Lea de abajo arriba y de derecha a izquierda para escribir una frase de Miguel de Cervantes.

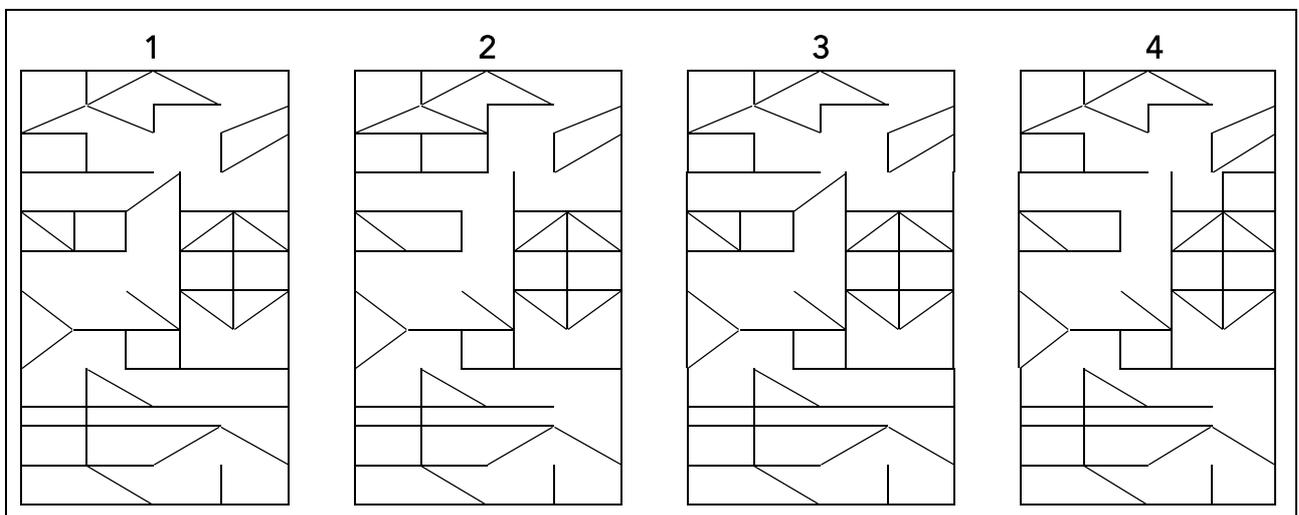
.AVESODNAUCESRAJEUQE BEDON,ENEIVODNAUC  
ANUTROFALEDES RIVRESEBASONEUQLE

---



---

3. ¿Cuáles de estas imágenes son iguales? \_\_\_\_\_



4. Señale la palabra que no se repite en cada columna.

Carta	Cebra	Bicho	Bordo	Zurdo	Borra	Cable
Falda	Dance	Mismo	Gorro	Turco	Gorra	Falte
Basta	Berza	Dicho	Bolso	Bruto	Cobra	Sable
Grasa	Pesca	Listo	Cloro	Junco	Bomba	Carne
Danza	Entra	Cinco	Doblo	Bulbo	Sorda	Barre
Parca	Cenas	Mismo	Fondo	Lucho	Lorza	Gaste
Mansa	Pesca	Ciclo	Lobos	Crudo	Forma	Jaspe
Carta	Verja	Firmo	Bordo	Bulto	Lonja	Falte
Grasa	Resta	Bicho	Bolso	Junco	Gorra	Cable
Falda	Verja	Ritmo	Cloro	Bruto	Borra	Carne
Mansa	Cebra	Firmo	Gorro	Lucho	Sorda	Barre
Tarta	Entra	Dicho	Doblo	Bulbo	Lorza	Sable
Danza	Dance	Ciclo	Lobos	Zurdo	Bomba	Jaspe
Basta	Cenas	Cinco	Horno	Crudo	Lonja	Gaste
Parca	Berza	Ritmo	Fondo	Bulto	Cobra	Salte

5. Descubra 6 cuadrados (□) formados por 4 números pares.

63	72	21	59	22	34	18	15	62	27	64	43	24	19	21
10	44	59	34	58	70	51	73	46	17	32	17	43	90	67
36	72	14	37	42	31	27	20	66	20	41	81	29	26	52
26	61	49	50	62	57	30	76	14	71	29	48	65	84	96
67	35	28	16	48	16	39	56	53	40	24	64	22	15	22
70	89	23	44	79	55	68	69	25	31	56	38	57	19	30

6. ¿Qué relación guarda cada palabra con los números de su derecha?

<u>ACERTIJO</u>	<u>4 / 4</u>	<u>OFRECIMIENTO</u>	<u>6 / 6</u>
<u>MALEFICIO</u>	<u>5 / 4</u>	<u>HAMBURGUESA</u>	<u>5 / 6</u>
<u>TELEGRAFÍA</u>	<u>5 / 5</u>	<u>PANDERETA</u>	<u>4 / 5</u>
<u>CAFETERÍA</u>	<u>5 / 4</u>	<u>BAILARINA</u>	<u>5 / 4</u>
<u>REVESTIMIENTO</u>	<u>6 / 7</u>	<u>SACRILEGIO</u>	<u>5 / 5</u>
<u>BENEVOLENCIA</u>	<u>6 / 6</u>	<u>QUINTAESENCIA</u>	<u>7 / 6</u>
<u>DECOLORACIÓN</u>	<u>6 / 6</u>	<u>VEGETARIANO</u>	<u>6 / 5</u>

7. ¿Cuántas figuras de cada clase hay en el cuadro inferior?