

## El estrés envejece

De manera que podría decirse que al menos la mitad de nuestra salud depende de nosotros mismos. Jaime Miguel investigador español señala que “La vida es como una partida de cartas.

Es cierto que unos llevan mejor jugada (genes) que otros, pero ganar la partida también depende de cómo juguemos estas cartas.”

Envejecemos porque nos oxidamos, pero ¿Qué nos oxida? La respuesta es, nos oxida el estrés.

Cuando el consumo de oxígeno es desigual las células sufren una oxidación exagerada de manera que la oxidación celular masiva acelera el envejecimiento y hace que los órganos corporales y hasta nuestro aspecto externo muestren una edad superior a la que tenemos.

Una de las formas más comunes de oxidarnos es fumar. El tabaco a parte de infinidad de malas consecuencias para el organismo tiene en el óxido de carbono que produce un elemento que no solo envejece prematura te las arterias, sino que, peroxida los lípidos que tomamos convirtiéndolos en depósitos de colesterol que taponan y endurecen las arterias.

Hay mucho más ejemplos como el consumo excesivo de grasas, el alcohol y el sedentarismo.

Por eso la receta más eficaz según los datos científicos disponibles es evitar el estrés, tomar una dieta sana rica en aceite de oliva, frutas, verduras y pescado y baja en grasas saturadas, no fumar y hacer ejercicio físico moderado y de manera continuada.

**Revista MUFACE. SEP 2008 N°212**

### **I. Comprensión del texto:**

#### **1. Señala si es verdadero o falso: Las frases V F o no menciona**

La vida es como un juego.

El tabaco nos oxida.

2. ¿Qué engendra el consumo desigual de oxígeno?

3. ¿Cuáles son las formas más comunes de oxidación? (1 pto)

4. ¿Cuáles son las consecuencias de la oxidación? (1 pto)

5. ¿Cómo se puede evitar el estrés? (1 pto)

6. Explica y comenta: (2 ptos)

“Es cierto que unos llevan mejor jugada (genes) que otros pero ganar la partida también depende de cómo juguemos estas cartas.”

## II. Competencia lingüística:

### 1. Rellena el recuadro: (2 ptos)

Sustantivo	Infinitivo	Adjetivo
.....	.....	investigador
.....	Envejecer	.....
El consumo La	.....	.....
respuesta	.....	.....

### 2. Rellena con las palabras del recuadro: (1.5 ptos)

Lo más importante para.....la felicidad es conocernos a nosotros mismos.

Es necesario.....que es lo que nos gusta, lo que sabemos hacer bien y lo que no.

Para.....hay que.....lo que no podemos..... e intentar.....lo sí podemos.

### 3. Completa las frases: (2 ptos)

¡Eres gorda! Yo que tu .....

¡Quién.....

### 4. Completa con ser o estar: (1 pto)

Las personas que.....leales,.....compartiendo todo con sus amigos.

### 5. -La vida es como una partida de cartas. (0.5 pto)

Empieza la frase por:

-Quizás la vida.....

## III. Expresión escrita: (6 ptos)

**Tema1-** “Se optimista y positivo intenta ver el lado bueno de todas las cosas que pasan a tu

alrededor. Levántate por la mañana pensando que puede ser un día hermoso.

La vida tiene sus momentos.....hazlos inolvidables.”

A partir del dicho redacta en algunas líneas tu secreto para vivir feliz.

**Tema2-**La mayoría de los jóvenes de hoy no acierta a encontrar la felicidad.A tu parecer ¿Por qué?

## La corrección

### I. Comprensión del texto: (7 pts)

1. Señala si es verdadero o falso:

Las frases V F

La vida es como un juego √ La vida es como una partida de cartas.

El tabaco nos oxida √ Una de las formas más comunes de oxidarnos es fumar.

2. Cuando el consumo de oxígeno es desigual las células sufren una oxidación exagerada de manera que la oxidación celular masiva acelera el envejecimiento y hace que los órganos corporales y hasta nuestro aspecto externo muestren una edad superior a la que tenemos.

3. Las formas más comunes de oxidarnos son: fumar (el tabaco), el consumo excesivo de grasas, el alcohol y el sedentarismo.

4. Las consecuencias de la oxidación son: el envejecimiento y el estrés.

5. Se puede evitar el estrés, tomando una dieta sana rica en aceite de oliva, frutas, verduras y pescado y baja en grasas saturadas, no fumar y hacer ejercicio físico moderado y de manera continuada.

6. **El comentario:** “Es verdad que unos tienen todas las oportunidades para vivir bien, pero el secreto de la vida no es en vivir sino en el saber vivir.”

### II. Competencia lingüística: (7 pts)

1. Rellena el recuadro:

<b>Sustantivo</b>	<b>Infinitivo</b>	<b>Adjetivo</b>
La investigación	Investigar	investigador
La vejez	Envejecer	Viejo/a
El consumo	Consumir	consumidor
La respuesta	responder	respondido

2. Rellena con las palabras del recuadro:

Lo más importante para **conseguir** la felicidad es conocernos a nosotros mismos.

Es necesario **saber** qué es lo que nos gusta, lo que sabemos hacer bien y lo que no. Para **ser feliz** hay que **aceptar** lo que no podemos **cambiar** e intentar **modificarlo** si podemos.

3. Completa las frases:

¡Eres gorda! Yo que tu **haría una dieta sana/No comería dulces.**

¡Quien **pudiera lograr sin esfuerzos.**

4. Completa con ser o estar:

Las personas que **son** leales, **están** compartiendo todo con sus amigos.

5. –La vida es como una partida de cartas.

Empieza la frase por:

-Quizás la vida **sea como una partida de cartas.**

### III. Expresión escrita: (6 ptos)

“Se optimista y positivo intenta ver el lado bueno de todas las cosas que pasan a tu alrededor.

Levántate por la mañana pensando que puede ser un día hermoso.

La vida tiene sus momentos.....hazlos inolvidables.”

A partir del dicho redacta en algunas líneas tu secreto para vivir feliz.

**\*Respetar el plan:**

**Introducción:** introducción al tema.

**Desarrollo:** Explicar y tener un estilo propio.

¿Cuáles son los secretos de la felicidad? ¿Como podemos lograrla?

Argumentar dando explicaciones.

**Conclusión:** Expresar punto de vista/opinión personal.