

25-L

CAMINAR NO ES SUFICIENTE

El aumento de la esperanza de vida hace que uno de los grupos de edad de más rápido crecimiento, es el de los mayores de 80 años. Se prevé que en 2050 este grupo de "los más mayores" se triplique. Su longevidad refleja una mejor gestión de las enfermedades crónicas, que permite a los adultos mayores vivir más tiempo, incluso si tienen graves problemas de salud.

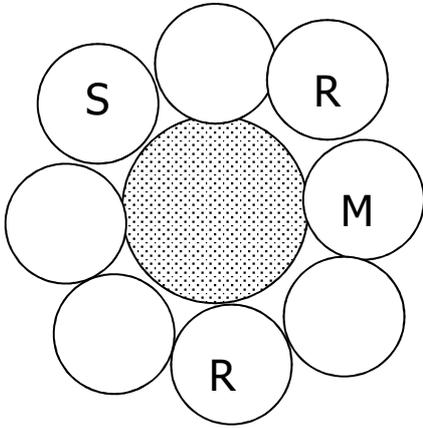
Pero la función física se deteriora a medida que las personas envejecen y muchas se vuelven incapaces de cuidar de sí mismas, erosionando la calidad de esos años y décadas adicionales. Los expertos apuntan que mantener la independencia es muy importante, es fundamental garantizar que todos puedan seguir haciendo cosas por su cuenta en la medida de lo posible.

El ejercicio es la mejor receta para mantener la independencia, tener la capacidad de llevar a cabo actividades básicas de la vida diaria, como ducharse, vestirse, acostarse, levantarse de la cama o de una silla, caminar, ir al baño y comer. Para ello, hacen falta cuatro atributos físicos: aptitud cardiorrespiratoria, fuerza y potencia muscular, flexibilidad y equilibrio.

Las personas que practican ejercicio durante toda su vida tienen más posibilidades de mantener la independencia funcional en la vejez. Se recomienda la realización de 150 minutos a la semana de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de vigorosa. Además, fortalecimiento muscular dos días a la semana y ejercicios de equilibrio y flexibilidad tres días a la semana.

Escriba a la derecha de cada línea de la lectura anterior cuántas veces aparece la letra "t", súmelas todas, quítele 6 y anote el total

Descubra qué palabra se esconde
en esta flor, es algo imprescindible
para el orden en casa:



Escribe el nombre de 14 alimentos que
comiencen por T:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Rellene los espacios vacíos con estos fragmentos para obtener
el resultado indicado:

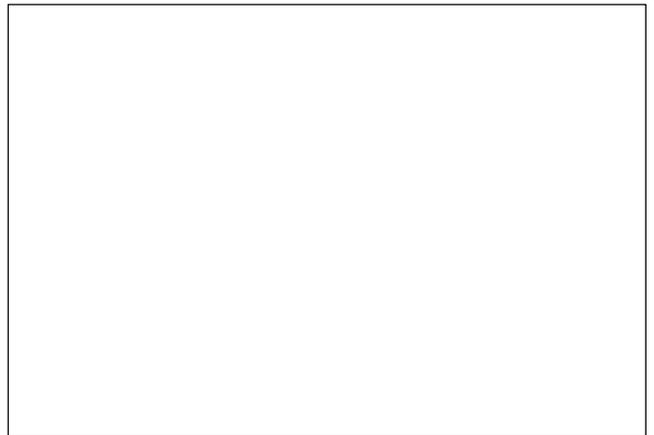
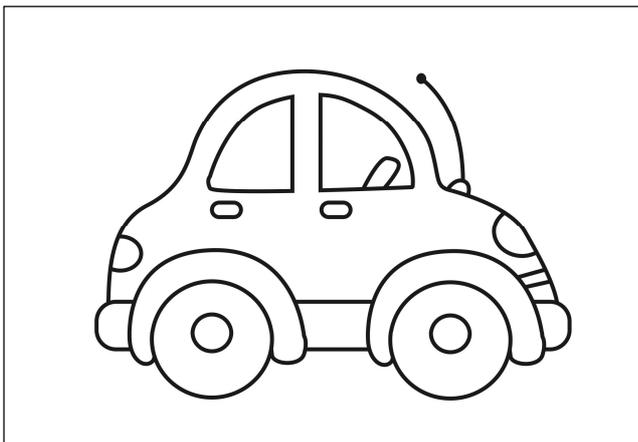
3	4	0			
1	3	5	1	2	2

2	3	5
1	5	3

6	7	4
4	2	3
3	1	2

$$\begin{array}{rcccccc} _ & _ & _ & _ & _ & _ \\ _ & _ & _ & _ & _ & _ \\ _ & _ & _ & _ & _ & _ \\ + & _ & _ & _ & _ & _ \\ \hline 8 & 6 & 4 & 5 & 3 & 1 \end{array}$$

Reproducir la figura de abajo en el cuadro de al lado:



Las palabras de la columna izquierda se relacionan con una de las cuatro escritas a su derecha. Subraye cual es:

Payaso	Circo	Cuaderno	Fútbol	Pluma
Gato	Canción	Zapato	Uvas	Ratón
Cacerola	Gafas	Sopa	Sombrilla	Viento
Chocolate	León	Mano	Dulce	Hilo
Niño	Lluvia	Cepillo	Pie	Juguete
Flor	Colores	Chupete	Calcetín	Calle
Aguja	Mes	Hilo	Estrella	Tejado

Encuentra 5 palabras relacionadas con productos que encuentras en la frutería, utilizando todas las sílabas:

.....

CHA	TON	CO	RRA	PE	RE	PA	ME	AL	CO
NIS	QUE	MO	LO	RO	BA	ES	GO	LA	RI

Descubra una frase ordenando todas las letras:

.....
.....

**LE DNOER SE NU RAGN OADLAI ED
AL IAMREOM: ACDA ACSO NE US OSIIT
Y NU TOSII APRA DACA SACO**

¿Cuántos minutos hay en una semana?:

.....

¿Qué va hacia arriba y hacia abajo pero siempre permanece en el mismo lugar?:

.....