

## 5M

### EJERCICIO Y SALUD COGNITIVA

El ejercicio físico dispara la producción de una sustancia denominada factor neurotrófico, sustancia clave para la supervivencia de nuestras neuronas y que ha demostrado que puede atenuar la disfunción cognitiva o mejorar la memoria a largo plazo. La actividad física diaria es sin duda una polipíldora que nos ayuda a prevenir la mayor parte de enfermedades asociadas a nuestro estilo de vida.

Se ha presentado un estudio realizado en Reino Unido que demuestra que el sedentarismo o la falta de actividad física se asocia con un mayor riesgo de demencia senil. Los resultados del estudio británico, que reúne datos de salud de más de 50.000 participantes seguidos durante más de 7 años, ninguno tenía demencia al inicio del estudio y su edad media fue de 67 años.

Este estudio demuestra que, aquellos que eran sedentarios durante 10 horas al día tenían un 8% más de riesgo de demencia. A partir de 12 horas de comportamiento sedentario, éste aumentaba a un 63%, siendo un 221% mayor con 15 horas de inactividad diaria. La media de tiempo sedentario en el estudio fue de 9,27 horas diarias, dato similar a la media de otros países del entorno.

La demencia senil es una enfermedad degenerativa, con factores de riesgo asociados como son la obesidad, hipertensión, diabetes. Todos estos factores de riesgo se previenen con la actividad física y con otros hábitos saludables como un buen descanso, alimentación saludable, evitar tóxicos como tabaco y alcohol, control de estrés y bienestar emocional o la estimulación cognitiva.

**Escriba a la derecha de cada línea de la lectura anterior cuántas veces aparece la letra "d" súmelas todas, reste 5 y anote el resultado final en esta última.**

**Clasifique las siguientes palabras en cuatro grupos distintos y asigne una categoría o nombre a cada uno de ellos:**

Teatro, aguja, cabeza, dedal, circo, cine, tronco, hilos, helio, ópera, telas, brazos, flúor, piernas, cloro, tijeras, concierto, manos, nitrógeno, oxígeno

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

**Averigüe el valor asignado a cada letra y sume el total:**

$$B + D + F + H = \underline{\quad}$$

$$B + B + B = 45$$

$$D + D + D = 63$$

$$F + F + F = 36$$

$$H + H + H = 72$$

**Reste de 4 en 4 desde el número 131 hasta el final:**

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

**Adivina adivinanza:**

**Desde el lunes hasta el viernes soy la última en llegar; el sábado, la primera; y el domingo, a descansar**

.....

**Siga las instrucciones y cuándo las complete escriba debajo donde se encuentra:**

.....

**Escriba la letra A en el cuadro 5; repite esta misma letra en el cuadro 7, debajo de ésta letra coloca la M y a la derecha de ella, la I. En el número 1 escriba la S, a su derecha la A y en el 10 la misma que la 5. En el cuadro 13 la letra L, encima de ésta la F. En el cuadro 4 la R y a su izquierda la G. en el cuadro 2 y 15 ponemos la misma que en el 10. Encima del cuadro 10 ponemos la D y debajo la I.**

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16

**Descubra una frase y el nombre del autor, utilizando todas las letras contenidas en el recuadro de abajo:**

.....  
.....

N 1 O 9 H A 7 Y 2 V 3 I 8 E N 4 T 5 O 6 9  
4 F 7 A 3 V O 8 R 7 A 2 B 9 L E 1 P 5 A 1  
R 3 A 4 E L 9 B 7 A 8 R C 3 6 O 2 Q 3 6 U  
9 E 8 N O 4 S 1 A 3 6 B 2 E 5 9 A 7 D 1 8  
Ó 6 N 4 D E 2 V 1 A. 2 6 S 8 E N 9 E C 4 A

**Añada las vocales que faltan en esta frase y escríbala debajo completa:**

L\_\_ P\_\_RD\_\_D\_\_ D\_\_ M\_\_M\_\_R\_\_ \_\_S\_\_C\_\_D\_\_ \_\_ L\_\_  
\_\_D\_\_D N\_\_ \_\_S\_\_ \_\_N\_\_ \_\_NF\_\_RM\_\_D\_\_D, S\_\_ D\_\_ \_\_N\_\_  
P\_\_RS\_\_N\_\_S S\_\_N\_\_S

.....  
.....

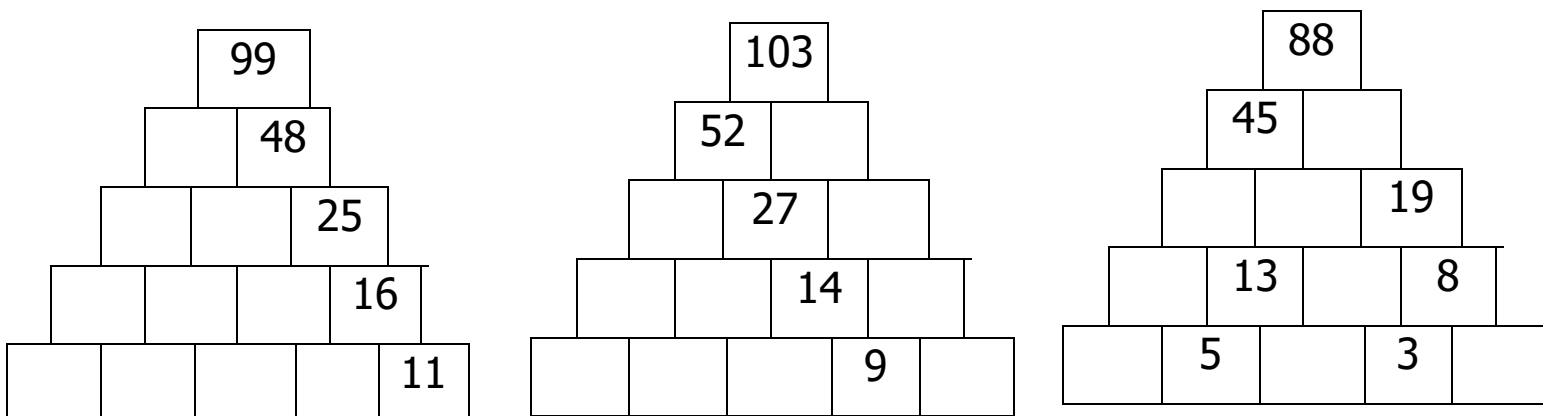
**Cambie una letra en la palabra izquierda y escriba a la derecha otra que coincida con la definición central:**

CLAMAR	Nombrar a alguien	— — — — —
BRISA	Rapidez	— — — — —
BRISCA	Violenta	— — — — —
BROCHE	Para pintar	— — — — —
CANAL	Tiene miel	— — — — —
MADEJA	Sale del árbol	— — — — —

**Resuelva las siguientes operaciones, teniendo en cuenta los cuadros de la izquierda:**

	A	B	C	D	E	F	G	H		
<b>1</b>	0	1	2	3	4	5	6	7	$1B + 1D + 1F =$	<input type="text"/>
<b>2</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	$2A + 2C + 2E =$	<input type="text"/>
<b>3</b>	2	3	4	5	6	7	8	0	$3G + 3H + 3A =$	<input type="text"/>
<b>4</b>	3	4	5	6	7	8	0	1	$4B + 4D + 4F =$	<input type="text"/>
<b>5</b>	4	5	6	7	8	0	1	2	$5G + 5C + 5E =$	<input type="text"/>

**Rellene los espacios vacíos sabiendo que el número de cada casilla es la suma de los dos que tiene debajo:**



**Antes de ayer fui por primera vez a la clase de baile en línea, teniendo en cuenta que, pasado mañana, viernes 28 de octubre tengo que ir a clase de memoria, ¿Cuándo empecé baile en línea?:**

.....