

19-M LA SOLEDAD AFECTA AL CEREBRO

La soledad afecta, aproximadamente a una de cada doce personas en el mundo, sin distinción de fronteras ni diferencias culturales. Según una de las últimas encuestas realizadas en Europa, hasta el 13 % de los entrevistados dijeron sentirse solos la mayor parte del tiempo durante las cuatro semanas anteriores al momento en el que les plantearon la pregunta.

La soledad no deseada influye en el bienestar emocional y aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, así como mentales. Se produce mayor activación en el sistema nervioso simpático y una disminución en la regulación del parasimpático. Estos cambios pueden obstaculizar la adaptabilidad cerebral y la generación de nuevas células cerebrales.

Muchos estudios apuntan que la falta de interacción social podría degradar diversas capacidades cognitivas, como la memoria episódica, la memoria de trabajo, la atención sostenida y la flexibilidad cognitiva. Aumento del riesgo de depresión, ansiedad y estrés; todo ello agrava los efectos cognitivos y funcionales asociados habitualmente con el proceso de envejecimiento.

La soledad no deseada en las personas mayores representa un desafío multifacético que exige respuestas a nivel individual, comunitario y político. Comprender los mecanismos neurobiológicos subyacentes y los efectos interrelacionados de la soledad en la salud cerebral y emocional es esencial para guiar el desarrollo de estrategias que mitiguen los impactos negativos.

Escriba a la derecha de cada línea de la lectura anterior cuántas veces aparece la letra "I" (ele) y anote el total.

Escribe un listado de ciudades y un monumento que destaque en ella:

Señala las letras colocadas dos posiciones antes de la X, y descubrirás una frase:

CIUDAD	MONUMENTO
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

M	E	X	R	A	T	X	Y	U
U	I	O	P	A	S	Ñ	D	X
F	A	G	X	H	J	K	L	Ñ
A	S	Z	N	C	X	A	V	X
B	N	N	X	O	M	X	Q	W
E	R	E	T	X	Y	S	U	X
D	I	X	O	P	O	A	X	S
D	M	F	X	G	H	I	J	X
K	L	N	Ñ	X	Z	C	V	B
N	M	Q	W	E	G	R	X	T
Y	U	I	O	P	A	S	D	F
G	H	O	J	X	K	L	Ñ	Z

Realice las siguientes operaciones teniendo en cuenta la equivalencia de cada letra:

A=9	B=8	C=7	D=6	E=5	F=4	G=3	H=2
A+B+C=....	C+D+E=....	F+G+H=....	A+G+H=....				
B+F+E=....	D+C+A=....	C+B+E=....	E+F+G=....				
H+C+D=....	B+D+A=....	D+H+H=....	G+B+E=....				
G+F+F=....	D+G+H=....	C+G+A=....	B+F+D=....				

Ordena el siguiente refrán:

treinta parece. y Marzo días y trescientos un tiene

.....

Añada el número adecuado para que las operaciones sean correctas:

4	+		=	10
+		+		-
	-		=	
=		=		=
12	=	6	x	

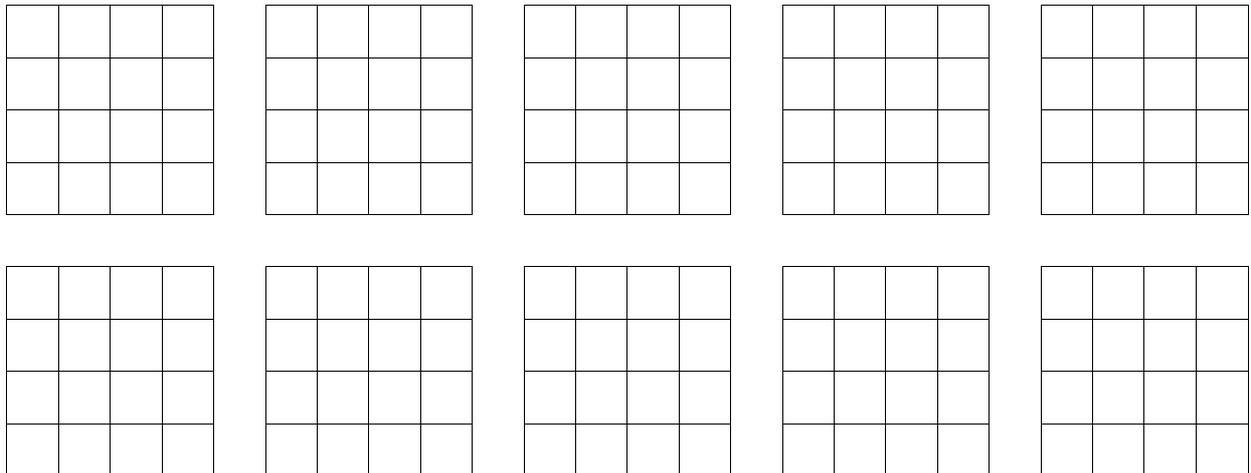
2	=		-	18
+		=		-
	+		=	15
=		+		=
9	=		-	

5	+		=	15
-		-		-
	+		=	8
=		=		=
0	+	7	=	

¿Cuántos cuadrados diferentes pueden formarse con la figura nº 1? ____:

Señálelos sombreados en los restantes cuadros

1



Enlace sílabas de las filas 1ª, 2ª y 3ª, en ese mismo orden, sin repetir ninguna, y forme diez palabras con significado:

1ª	DES	BAN	AS	PAL	RÚS	MOS	GI	OB	IN	CO
2ª	RA	DA	TA	RA	MA	TI	DE	ME	TI	JE
3ª	ZA	CO	SOL	RA	TO	LLA	ZÓN	YO	RA	GAR

.....

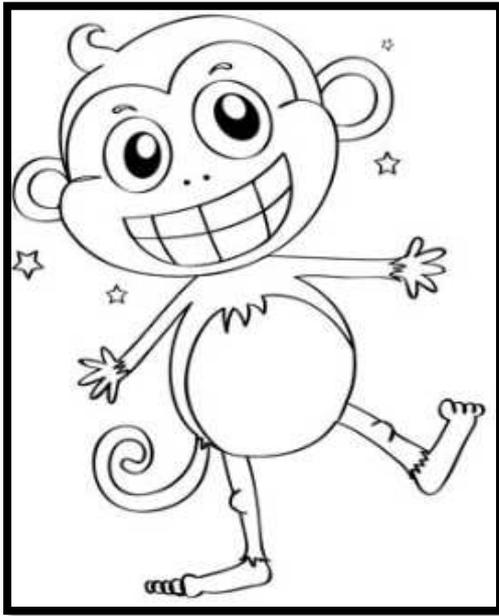
.....

Ejercicio de lógica:

Yendo a Villavieja me crucé con 7 viejas, cada vieja 7 sacos, cada saco 7 ovejas. ¿Cuántas viejas y ovejas iban a Villavieja?:

.....

Reproduce y colorea el siguiente dibujo en el recuadro de la derecha:



Señale en cada fila la palabra no relacionada con las demás y especifique a que grupo o categoría pertenece el resto:

					<u>CATEGORÍA</u>
Romero	Tomillo	Salvia	Orégano	Sal
Armario	Alfombra	Sofá	Mesa	Cómoda
Queso	Zumo	Leche	Refresco	Agua
Macarrones	Fideos	Huevos	Tallarines	Lasaña
Perro	Gato	Conejo	Jilguero	Hámster
Júcar	Jaén	Ebro	Duero	Pisuerga

Construya 6 palabras diferentes utilizando las letras R A P A L E M:
(Debes utilizar todas a la vez)

Adivina adivinanza:

Si me nombras desaparezco, ¿quién soy?:

.....