

4N-SOL

LA IMPORTANCIA DEL EQUILIBRIO

Las caídas accidentales son la primera causa de muerte no natural en España. Prevenir las mejorando el equilibrio es importante también para todas las todas. La importancia de no acabar en el suelo, es más habitual en personas que tienen problemas en los sistemas que regulan el equilibrio. Estos sistemas se van deteriorando con el paso del tiempo y hay que reforzarlos.

Una caída en un niño o en un joven no suele tener más repercusión, pero en un anciano puede conllevar una fractura y con ello, una cirugía, hospitalización y posterior rehabilitación. Las caídas son la causa principal de lesiones en las personas adultas, especialmente entre las mujeres. El 30% de los mayores de 65 años y el 50% de los mayores de 80 años se caen al menos una vez al año.

A medida que avanza la edad, las deficiencias en la marcha, el equilibrio y la fuerza muscular son comunes y a menudo se ven exacerbadas por la baja actividad física. La masa muscular baja reduce la fuerza y puede afectar el control postural y la velocidad de la marcha. Todo esto unido a las velocidades de procesamiento neuronal contribuyen a un tiempo de reacción más lento.

Entrenamos el equilibrio constantemente solo con realizar las actividades de la vida diaria, nos ayudará. Será fundamental entrenar lo que se denomina control postural reactivo, es decir, la capacidad de modificar la posición del cuerpo ante perturbaciones inesperadas. Debemos entrenar para realizar ajustes anticipatorios ante situaciones que nos encontramos en nuestra rutina.

Escriba a la derecha de cada línea de la lectura anterior cuántas veces aparece la letra "m" y anótelo en la última.

2

3

2

3

1

1

0

0

3

2

2

3

2

1

3

2

2

1

1

1

35

Señale las palabras relacionadas con el cuidado de plantas y flores:

TEMPLO	REGADERA	RÍO	CAMINO	TELÉFONO	TALLO
RASTRILLO	ÓRGANO	MACETA	ABONO	COLCHÓN	CÁMARA
PECERA	ARNÉS	PERRO	TIESTO	METRO	RAÍZ
AGUA	TIERRA	SOL	LUZ	ARMARIO	SILLA
VENTANA	JARDÍN	JARRÓN	PALA	LÁMPARA	MARIPOSA
SOFÁ	VIVERO	CAMPO	LÁPIZ	PULVERIZADOR	CUBO

Indica en que se diferencian y en qué se parecen:

Diferencias		Semejanzas
VELOCIDAD	Avión/Coche	TRANSPORTE
SABOR	Almendra/Naranja	ALIMENTOS
TAMAÑO	Silla/Sofá	MUEBLES
VISTA/AUDIO	Televisión/Radio	MEDIOS COMUNICACIÓN
PELO/PLUMA	Perro/Canario	ANIMALES

Escribe una palabra que signifique lo mismo (sinónimo):

Limpiar	ASEAR
Dividir	PARTIR
Trepar	SUBIR
Conversar	HABLAR
Acabar	TERMINAR
Coger	TOMAR
Narrar	CONTAR
Cortar	PARTIR

Escriba debajo una frase oculta, cambiando cada signo por la letra correspondiente:

CINCO POR CINCO SON VEINTICINCO

∞ 'P ¥ ∞ ± X ± R

∞ 'P ¥ ∞ ± S ± ¥

V Ω 'P ¥ T 'P ∞ 'P N ∞ ±

∞ C

¥ N

Ω E

± O

X P

'P I

**Escribe palabras que empiecen por "P" y
contengan la letra "I":**

PENSAMIENTO	PACIENCIA
PRISIÓN	PUERIL
PISTO	PROTEÍNA
PLEITO	POTENCIA
PERICIA	PAPIRO
PÓRTICO	PICAR
PUPILO	PRECIO

**Ordene por orden alfabético las
siguientes palabras:**

Teléfono	1º ASPIRADORA
Elefante	2º CRISANTEMO
Aspiradora	3º ELEFANTE
Crisantemo	4º GANADO
Rosaleda	5º RODEO
Ganado	6º ROSALEDA
Rodeo	7º TELÉFONO

**Escriba cuántas veces aparecen en el recuadro
inferior los números indicados:**

90	52	75	64	38	23
3	5	5	2	4	7

64	23	91	74	51	75	75	23	92	38	23	52
51	52	75	52	90	38	53	64	23	75	68	38
23	52	90	38	23	68	52	76	75	90	23	68

**Si antes de ayer fue domingo
31 de octubre, que día será
pasado mañana:**

4 DE NOVIEMBRE JUEVES

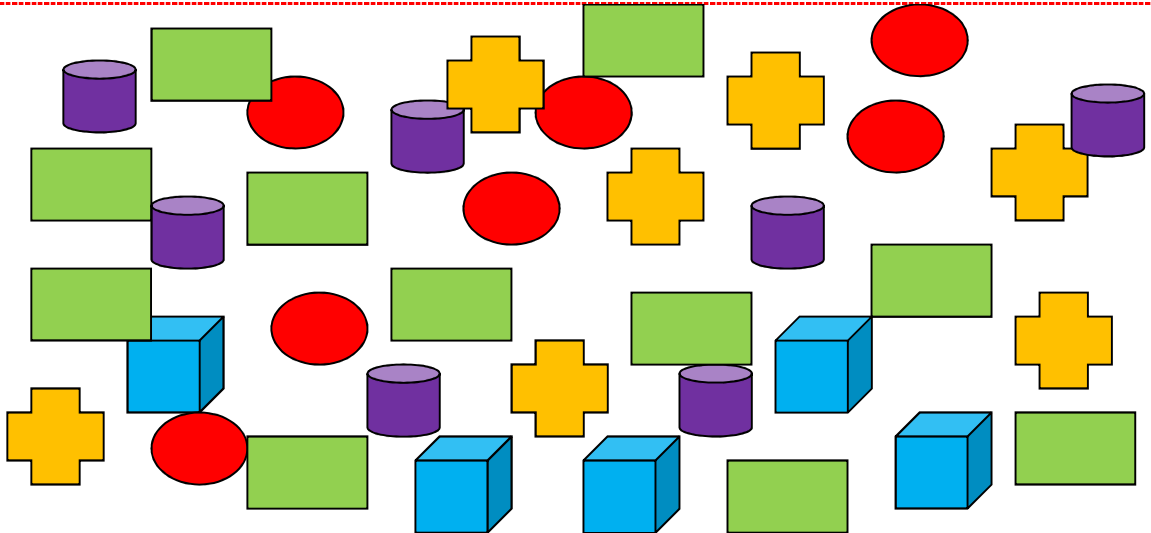
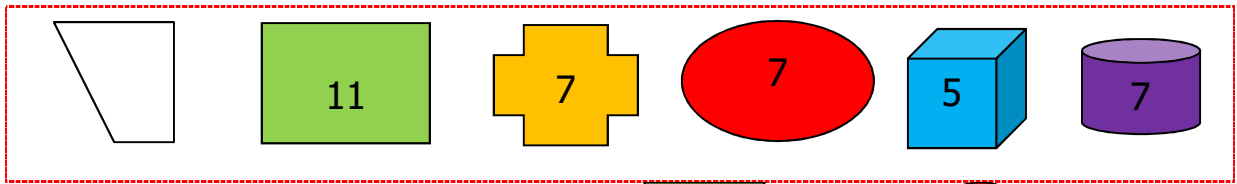
**Es pregunta sin engaño, pon a funcionar
tu mente: ¿cuál será el día del año
en que nace menos gente?**

29 DE FEBRERO

Escriba las cifras que contiene el número 4 del 40 al 150

**40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-54-64-74-84-94-104-114-124-134-140-141-142-
143-144-145-146-147-148-149**

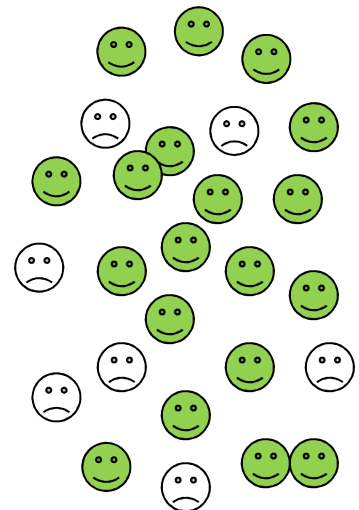
Pinte cada figura de un color diferente y escriba dentro de cada figura cuántas hay de cada clase debajo:



Escriba en la línea de puntos palabras que relacionen la columna izquierda con la columna derecha:

¿Cuántas caras sonríen?: 19

Carbón	MINA	Lápiz
Árbol	HOJAS	Cuaderno
Tapón	CORCHO	Alcornoque
Pan	CORTEZA	Árbol
Ventana	CRISTAL	Gafas
Nuez	FRUTOS	Plátano
Verano	CALOR	Estufa



Escribe frases relacionadas con cosas que haces los fines de semana:

1. Los domingos quedo con mis hijos y nietos a comer y alargamos la sobremesa
2. Los sábados por la tarde quedo con los amigos para bailar
3. La tarde de los viernes voy a clase de baile en línea con unos amigos
4. Los sábados por la mañana procuro organizar la casa y así me despreocupo
5. Siempre antes de acostarme procuro leer mi libro