

4N

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 las personas.
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.**

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

.....	Avión/Coche
.....	Almendra/Naranja
.....	Silla/Sofá
.....	Televisión/Radio
.....	Perro/Canario

Escribe una palabra que signifique lo mismo (sinónimo):

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

- Limpiar
- Dividir
- Trepar
- Conversar
- Acabar
- Coger
- Narrar
- Cortar

.....
.....

∞ '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":**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

- Teléfono 1º
- Elefante 2º
- Aspiradora 3º
- Crisantemo 4º
- Rosaleda 5º
- Ganado 6º
- Rodeo 7º

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

90 52 75 64 38 23

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:**

.....

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

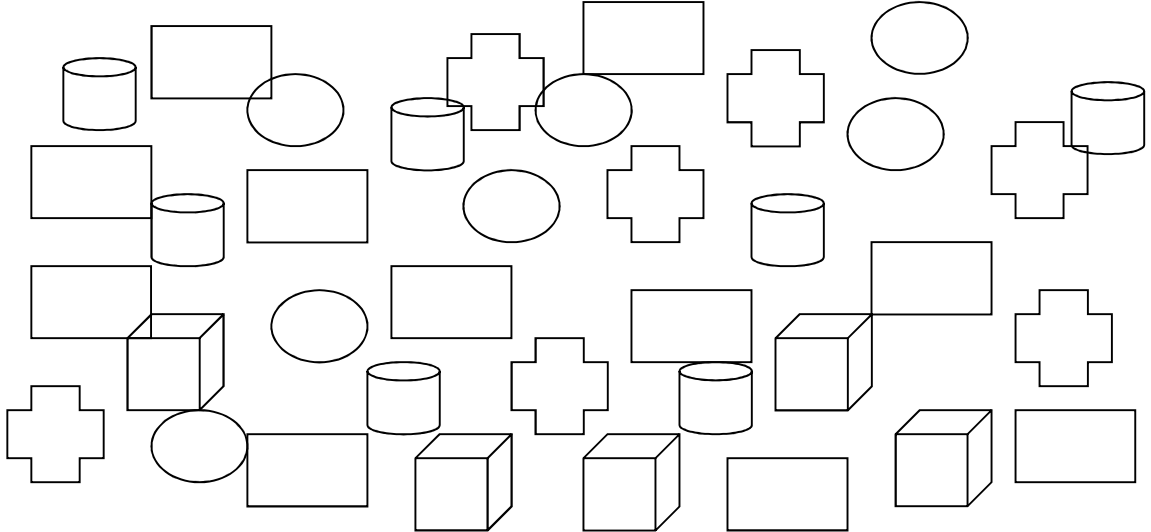
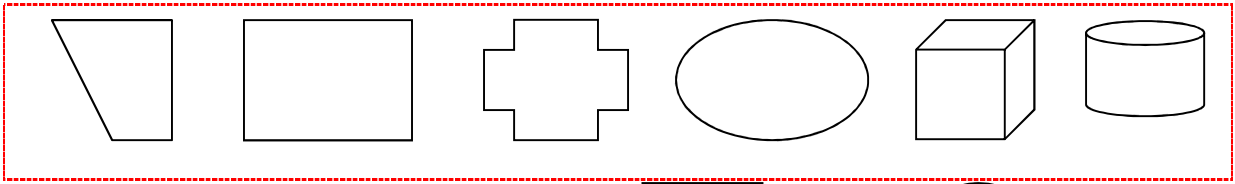
.....

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

.....

.....

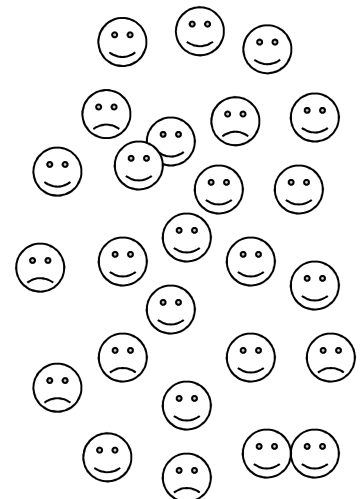
Pinte cada figura de un color diferente y escriba dentro de cada figura cuántas hay de cada clase debajo:



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

¿Cuántas caras sonríen?

- | | | |
|---------|-------|------------|
| Carbón | | Lápiz |
| Árbol | | Cuaderno |
| Tapón | | Alcornoque |
| Pan | | Árbol |
| Ventana | | Gafas |
| Nuez | | Plátano |
| Verano | | Estufa |



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

1.
2.
3.
4.
5.