

FICHA DE EVALUACIÓN SUMATIVA

Asignatura	Español	Unidad	«Salud/ Infecciones»	Fecha	
Alumno/a			N.º	Curso	Grupo

GRUPO I – COMPRENSIÓN LECTORA

Los trastornos de salud que aumentan por malos hábitos

1 El mundo va cambiando y con él, las formas de vivir. La
 2 ¹**vorágine** cotidiana, la urbanización, la falta de tiempo y el estrés
 3 conducen a que cada vez más jóvenes caigan en estilos de vida
 4 ²**colmados** de malos hábitos, como por ejemplo el consumo de
 5 comida rápida, alimentos ultraprocesados, alcohol, tabaco, pero
 6 sobre todo mucho sedentarismo.



7 La excusa es casi siempre la misma: “no tengo tiempo” (de cocinarme sano o hacer actividad
 8 física) o “llego muy cansada/o del trabajo”. El problema es que el aumento de esos malos
 9 hábitos incrementó el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles como el cáncer,
 10 diabetes, infartos, hipertensión y ataques cerebrovasculares en los menores de 45 años. No hay
 11 duda de que la forma en que vives la primera mitad de tu vida no solo influye en tu estado
 12 actual, sino que también afecta a la salud que tendrás en la segunda mitad de tu vida.

13 Las enfermedades que más crecieron en adultos jóvenes por malos hábitos son:

Diabetes

14 Por una dieta poco saludable, el sedentarismo y la predisposición genética, hay jóvenes que
 15 pueden desarrollar diabetes.

16 El Equipo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos recomendó que las
 17 personas con sobrepeso u obesidad se hagan estudios de sangre para detectar a tiempo la
 18 enfermedad pues los médicos pueden prevenir graves complicaciones de salud sometiendo a
 19 los adultos con sobrepeso u obesidad a un ³**cribado** de prediabetes y diabetes.

Presión alta o hipertensión

20 El consumo de drogas, alcohol y tabaco en jóvenes preocupa a los expertos. En ese sentido,
 21 añadieron que las personas con presión arterial muy alta pueden experimentar palpitaciones y
 22 falta de aire en situaciones de estrés.

23 En los Estados Unidos, el 7% de las mujeres de entre 20 y 34 años padece hipertensión, lo
 24 que puede provocar enfermedades cardíacas y ataques cerebrovasculares (ACV) a largo plazo.

Cáncer

25 Jeremy Jones, oncólogo estadounidense, alertó que el consumo de alcohol desde temprana
 26 edad, el sedentarismo y una alimentación poco saludable (alta en grasa y baja en fibra) son los
 27 dos principales factores de riesgo que predisponen al desarrollo de cáncer de colon en los
 28 adultos jóvenes.

Ataque cerebrovascular (ACV)

29 La Organización Mundial de la Salud informó que unos 15 millones de personas sufren de
30 ictus (o ataque cerebrovascular) anualmente en el mundo. De ese total, 5 millones fallecen y
31 otros 5 sufren discapacidad de por vida.

32 Los expertos advirtieron que los casos aumentan en personas más jóvenes a causa del actual
33 ritmo de vida, el aumento del estrés y la diabetes, así como el creciente consumo de drogas.

FUENTE: <https://tn.com.ar/salud/noticias/2022/05/31/los-cinco-trastornos-de-salud-que-aumentan-en-los-menores-de-45-anos-por-malos-habitos/>

Vocabulario:

¹ **vorágine** - aglomeración confusa de sucesos, de gentes o de cosas en movimiento.

² **colmado** - abundante, copioso, completo.

³ **cribado**: examen médico efectuado a una persona para detectar una o varias enfermedades.

1) Contesta a estas preguntas, teniendo en cuenta el texto anterior:

1.1) ¿Qué frase del texto tiene un significado equivalente a la siguiente?

«Aquello que hacemos de jóvenes definirá la calidad de vida que tendremos de mayores.»

1.2) ¿Qué características de la vida actual hacen que los adultos jóvenes tengan hábitos perjudiciales a su salud?

1.3) ¿Qué tienen en común las cuatro enfermedades presentadas en el texto?

1.4) ¿Qué enfermedad puede causar, más tarde, un ictus?

EVALUACIÓN DE LAS RESPUESTAS		PUNTOS	1.1	1.2	1.3	1.4
¡Muy bien!	⇒ Escribes la información solicitada. ⇒ No escribes información innecesaria. ⇒ Escribes frases completas. ⇒ No cometes errores graves.	40				
¡Bien!	⇒ Escribes la información solicitada. ⇒ No escribes frases completas. ⇒ No cometes errores graves.	30				
¡Suficiente!	⇒ No escribes toda la información solicitada. ⇒ No escribes frases completas o cometes algunos errores graves.	20				
¡Insuficiente!	⇒ Te falta mucha información o indicas información incorrecta/ no solicitada. ⇒ No escribes frases completas o cometes errores graves.	10-0				

2. Teniendo en cuenta el texto, asocia cada situación/ caso de malos hábitos solamente a UNA de las enfermedades ahí mencionadas.

CASOS de malos hábitos

➔

Enfermedades

Un joven que se emborracha a diario y que además tiene una alimentación desequilibrada.

Un joven con una vida muy ajetreada, que descansa muy poco.

Un joven que consume muchos paquetes de cigarrillos.

Un joven muy gordo que no cuida su alimentación y con una escasa actividad física.

DIABETES

HIPERTENSIÓN

ACV

CÁNCER

4X10 puntos=40 puntos