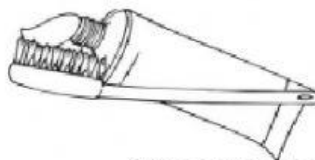


CÓMO CEPILLARSE LOS DIENTES

¿Se vuelven nuestros dientes más y más blancos cuanto más tiempo y más fuerte los cepillamos?

Los investigadores británicos responden que no. De hecho, han probado muchas alternativas distintas y al final han descubierto la manera perfecta de cepillarse los dientes. Un cepillado de dos minutos, sin cepillar demasiado fuerte, proporciona el mejor resultado. Si uno cepilla fuerte, daña el esmalte de los dientes y las encías sin quitar los restos de comida o la placa dental.

Bente Hansen, experta en el cepillado de los dientes, señala dice que es una buena idea sujetar el cepillo de dientes como se sujeta un bolígrafo. «Comience por una esquina y continúe cepillándose a lo largo de toda la hilera», dice. «¡Tampoco olvide la lengua! De hecho, ésta puede contener miles de bacterias que pueden causar mal aliento».



«Cómo cepillarse los dientes» es un artículo de una revista noruega.

Utilice dicho artículo para responder a las siguientes preguntas.

Pregunta 1: CÓMO CEPILLARSE LOS DIENTES

¿De qué trata el artículo?

- ☐ A De la mejor manera de cepillarse los dientes.
- ☐ B Del mejor tipo de cepillo de dientes a utilizar.
- ☐ C De la importancia de una buena dentadura.
- ☐ D De la manera en que las distintas personas se cepillan los dientes.

Pregunta 2: CÓMO CEPILLARSE LOS DIENTES

¿Qué recomiendan los investigadores británicos?

- ☐ A Cepillarse los dientes tanto como sea posible.
- ☐ B No intentar cepillarse la lengua.
- ☐ C No cepillarse los dientes demasiado fuerte.
- ☐ D Cepillarse la lengua con más frecuencia que los dientes.

Pregunta 3: CÓMO CEPILLARSE LOS DIENTES

¿Por qué se menciona un bolígrafo en el texto?

- ☐ A Para ayudarte a comprender cómo se sujeta un cepillo de dientes.
- ☐ B Porque comienzas por una esquina tanto con un bolígrafo como con cepillo de dientes.
- ☐ C Para mostrarte que puedes cepillarte los dientes de muchas formas diferentes.

La seguridad de los teléfonos móviles

¿Son peligrosos los teléfonos móviles?

Punto clave

Los informes contradictorios sobre los peligros que tienen para la salud los teléfonos móviles aparecieron a finales de los años noventa.

Punto clave

Hasta el momento, se han invertido muchos millones de euros para investigar científicamente los efectos de los teléfonos móviles.

Sí	No
1. Las ondas de radio emitidas por los teléfonos móviles pueden elevar la temperatura de los tejidos del organismo y tener efectos dañinos.	Las ondas de radio no son lo suficientemente potentes como para dañar el organismo elevando su temperatura.
2. Los campos magnéticos creados por los teléfonos móviles pueden modificar el funcionamiento de las células del organismo.	Los campos magnéticos son increíblemente débiles y por tanto es improbable que afecten a las células del organismo.
3. Las personas que realizan llamadas de larga duración con los teléfonos móviles se quejan, en ocasiones, de fatiga, dolor de cabeza y pérdida de concentración.	Estos efectos nunca se han observado en las investigaciones realizadas en los laboratorios y pueden deberse a otros factores presentes en la vida moderna.
4. Los usuarios de teléfonos móviles tienen 2,5 veces más probabilidades de desarrollar un cáncer en las zonas del cerebro próximas a la oreja en que se pone el móvil.	Los investigadores admiten que no está claro que este aumento tenga relación con el uso de los teléfonos móviles.
5. El Centro Internacional de Investigación sobre el Cáncer descubrió una relación entre el cáncer infantil y las líneas eléctricas. Al igual que los teléfonos móviles, las líneas eléctricas también emiten radiaciones.	La radiación producida por las líneas eléctricas es un tipo distinto de radiación, mucho más potente que la procedente de los teléfonos móviles.
6. Las ondas de radiofrecuencia similares a las de los teléfonos móviles alteraron la expresión de los genes de los gusanos nematodos.	Los gusanos no son seres humanos, por lo que no existen garantías de que las células de nuestro cerebro vayan a reaccionar del mismo modo.

Si usas teléfono móvil ...

Punto clave

Dado el enorme número de usuarios de teléfonos móviles, incluso un pequeño efecto adverso sobre la salud podría tener importantes repercusiones sobre la salud pública.

Punto clave

En 2000, el Informe [Stewart](#) (un informe británico) no reveló ningún problema de salud causado por los teléfonos móviles, pero recomendó prudencia, especialmente entre los jóvenes, hasta que se llevasen a cabo más investigaciones. Un informe posterior, publicado en 2004, confirmó esta conclusión.

Haz

Limita la duración de las llamadas.

Mantén el móvil alejado del cuerpo cuando lo lleves en modo de espera.

Compra un móvil con gran «autonomía en llamada». Es más eficaz y las emisiones son menos potentes.

No hagas

No uses el teléfono móvil si la recepción es débil, puesto que el teléfono necesita más potencia para comunicarse con la estación base y las emisiones de ondas de radio son más fuertes.

No compres un teléfono móvil con una tasa «SAR»¹ elevada. Esto significa que emite más radiación.

No compres aparatos de protección a menos que hayan sido probados por un organismo independiente.

¹ SAR (tasa específica de absorción, en sus siglas en inglés): mide la cantidad de radiaciones electromagnéticas absorbidas por los tejidos del organismo cuando se usa un teléfono móvil.

Pregunta 1: LA SEGURIDAD DE LOS TELÉFONOS MÓVILES

¿Cuál es la finalidad de los Puntos clave?

- ☐ A Describir el peligro que entraña el uso de los teléfonos móviles.
- ☐ B Dar a entender que hay un debate abierto sobre la seguridad de los teléfonos móviles.
- ☐ C Describir las precauciones que deben tomar las personas que utilizan teléfonos móviles.
- ☐ D Dar a entender que no hay ningún problema de salud causado por los teléfonos móviles.

Pregunta 2: LA SEGURIDAD DE LOS TELÉFONOS MÓVILES

“Es difícil demostrar que una cosa ha sido, definitivamente, la causa de otra”.

¿Qué relación tiene esta información con las afirmaciones del Punto 4 que aparecen en las columnas Sí y No de la tabla ¿Son peligrosos los teléfonos móviles?

- ☐ A. Respalda el argumento del Sí pero no lo demuestra.
- ☐ B. Demuestra el argumento del Sí.
- ☐ C. Respalda el argumento del No pero no lo demuestra.
- ☐ D. Muestra que el argumento del No es falso.

Pregunta 3: LA SEGURIDAD DE LOS TELÉFONOS MÓVILES

Fíjate en la tabla titulada Si usas teléfono móvil... ¿En cuál de estas ideas se basa la tabla?

- ☐ A. No hay peligro en el uso de los teléfonos móviles.
- ☐ B. Hay un riesgo probado en el uso de los teléfonos móviles.
- ☐ C. Puede o no puede haber peligro en el uso de los teléfonos móviles, pero vale la pena tomar precauciones.
- ☐ D. Puede o no puede haber peligro en el uso de los teléfonos móviles, pero no deberían usarse hasta que no se sepa con certeza.