ESQP

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

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



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

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

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

Diabetes

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

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

Presión alta o hipertensión

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

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

Cáncer

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

LIVEWORKSHEETS

Ataque cerebrovascular (ACV)

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

Los expertos advirtieron que los casos aumentan en personas más jóvenes a causa del actual 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?

LIVEWORKSHEETS

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.	DIABETES
Un joven con una vida muy ajetreada, que descansa muy poco.	HIPERTENSIÓN
Un joven que consume muchos paquetes de cigarrillos.	ACV
Un joven muy gordo que no cuida su alimentación y con una escasa actividad física.	CÁNCER

4X10 puntos=40 puntos

LIVEWORKSHEETS