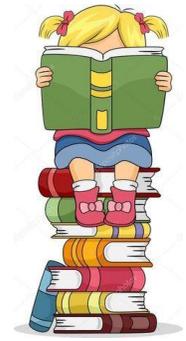




COMPRESIÓN LECTORA AL HOGAR  
 “No dejes para mañana lo que puedes leer hoy”



Profesora: Jimena Zech P.

NOMBRE:.....

CURSO:..... FECHA:.....

NOTA: ..... FIRMA APODERADO:.....

# DAÑOS DEL ENOJO

Provoca envejecimiento

Vivir estresado o enojado eleva hasta tres mil veces los riesgos a la salud, ya que en esos estados emocionales el cuerpo eleva la producción de "micro- enfermadores subcelulares"

## LO QUE SUCEDE AL ENOJARSE

- El corazón bombea sangre con mayor rapidez y la envía a los músculos del cuerpo por si hay que correr o defenderse.
- Se crean más plaquetas y se pone en marcha el sistema inmunológico por si hay alguna herida en el cuerpo.
- Se siente fatiga y hambre.
- Las células cargadas de los lípidos liberan grasa en el flujo sanguíneo.
- Las paredes de las arterias se deterioran y la grasa acumulada se transforma en colesterol malo.

**PRINCIPAL CONSECUENCIA** { Envejecimiento **3 mil** veces más rápido de lo normal

**NOTA IMPORTANTE**  
 Los momentos de felicidad, la risa y en especial el enamoramiento producen más "micro-reparadores" y "micro-rejuvenecedores" que mejoran el nivel de vida de ser humano.

**Cambiar los hábitos**

- Vivir con tranquilidad
- Llevar una dieta sana
- Hacer ejercicio
- Reír más
- Enamorarse

**ntmx**  
 NOTIMEX  
 Fuente: Notimex, Centro Universitario de Ciencias de la Salud de la Universidad de Guadalajara (UdeG)  
 Investigación y Redacción: Mónica Fuentes  
 Diseño y Arte: Juan Hernández López

RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.

**1. ¿Qué relación tienen las imágenes encerradas en círculos con la frase “lo que sucede al enojarse”?**

- A. Muestran cómo se va envejeciendo nuestro organismo.
- B. Indican las formas que tiene el cuerpo de liberar el enojo.
- C. Enfatizan los daños que suceden en general en nuestro cuerpo cuando nos estresamos.
- D. Señalan específicamente lo que sucede al interior de nuestro cuerpo cuando nos enojamos.

**2. Según el texto, ¿cuál de todas las formas mencionadas es la mejor para evitar el envejecimiento?**

- A. Reír.
- B. Enamorarse.
- C. Comer sano.
- D. Hacer ejercicios.

**3. La principal consecuencia del enojo es:**

- A. vivir con más tranquilidad.
- B. el envejecimiento acelerado.
- C. los momentos de felicidad y risa.
- D. el cambio de hábitos alimenticios.

**4.- ¿Cuál es la causa que en el cuerpo se eleve la producción de micro enfermedades sub celulares?**

- A. La enfermedad de uno de los órganos vitales.
- B. Hacer demasiado ejercicio.
- C. Enamorarse.
- D. Estar constantemente enojado.

**5.- Escribe el daño que se produce en las siguientes partes de nuestro cuerpo.**

- A. Estómago: \_\_\_\_\_
- B. Corazón: \_\_\_\_\_
- C. Arterias: \_\_\_\_\_

**6.- Escribe tres cosas que más te hacen enojar.**

- A. \_\_\_\_\_
- B. \_\_\_\_\_
- C. \_\_\_\_\_