



**Prova d'accés a Cicles formatius de grau superior de formació professional,
Ensenyaments d'esports i Ensenyaments d'arts plàstiques i disseny 2009**

**Lengua castellana
Serie 4**

Datos de la persona aspirante

Apellidos y nombre

DNI

Calificación

SE HACE CAMINO AL ANDAR...

Mucho hemos avanzado en los últimos años en el control mediante medicamentos de algunos factores que aumentan el riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular, como son los fármacos para el control de la tensión arterial, del colesterol y del azúcar en la sangre. Sin embargo, hemos olvidado que estos factores de riesgo generalmente son consecuencia de la interrelación que se establece entre nuestros genes y nuestra forma de vivir.

Nada podemos hacer en este momento para modificar la información genética que tienen nuestras células, que hemos heredado de nuestros padres y antepasados, que determina el color de nuestros ojos y nuestra piel y que también influye sobre el riesgo que tenemos de presentar algunas enfermedades.

La mayoría de nuestros antepasados han vivido en un entorno caracterizado por la escasez de alimentos, la práctica habitual de esfuerzos físicos importantes y la ausencia de tóxicos en el ambiente (tabaco, contaminación...). Los genes que hemos heredado están preparados y adaptados a esta forma y estilo de vida. Pero hoy el escenario de los países industrializados ha cambiado drásticamente: de la escasez a la abundancia de alimentos, del esfuerzo físico diario a la silla de la oficina y el sofá, de la naturaleza a la contaminación ambiental y al consumo de sustancias tóxicas como los cigarrillos.

Los gobiernos e instituciones públicas tienen mucho que hacer para mejorar este panorama, pero cada uno de nosotros a nivel individual también tiene una parte de responsabilidad. Podemos decidir cómo queremos vivir y uno de los elementos más importantes de esta forma de vivir es la práctica de actividad física.

Lamentablemente, cambiar el estilo de vida de las personas es bastante más difícil que recetar una pastilla para reducir el colesterol y muchas veces los profesionales de la salud carecen del tiempo necesario para proponer cambios en este sentido. Y nosotros somos perezosos para adoptar una vida más activa. El mensaje más importante es que nuestro cuerpo es tan agradecido y tan listo que realmente se conforma con poco. Evidentemente, cuanto más actividad mejor, pero la mayor proporción del beneficio se obtiene al pasar de no hacer nada a hacer un poco.

¿Cuánto es ese poco? Sencillamente, caminar unos treinta minutos al día. Ánimo. Como decía Antonio Machado, «...se hace camino al andar. Golpe a golpe, verso a verso». Pues caminemos: paso a paso, latido a latido, nuestro corazón y nuestra salud nos lo agradecerán.

Roberto ELOSUA y Jaume MARRUGAT. *Medicina Clínica*, vol. 121, n.º 15 (2003), p. 523-524.

1. Comprensión del texto y expresión

[3,5 puntos]

1.1. Resuma las ideas esenciales que el autor trata de transmitirnos en el texto y su intención general.

[1,5 puntos]

1.2. Dé un sinónimo o explique el significado, dentro del texto, de cada una de estas palabras y expresiones que aparecen subrayadas en él.

[1 punto]

a) *fármacos*: _____

b) *factores de riesgo*: _____

c) *información genética*: _____

d) *tóxicos*: _____

e) *escenario*: _____

- 1.3. Explique el significado de esta frase, que aparece subrayada en el texto, indicando la razón de que una de sus palabras esté destacada en letra cursiva.

[1 punto]

«nuestro cuerpo es tan agradecido y tan *listo* que realmente se conforma con poco»

2. Expresión escrita

[3 puntos]

Elija UNA de las dos opciones siguientes y escriba unas cien palabras para desarrollar el texto.

- 2.1. Escriba un texto formal, aunque en lenguaje coloquial y cotidiano, destinado al gran público, en el que, tomando como punto de partida las pautas que figuran a continuación, se den indicaciones claras y precisas sobre cómo vivir de forma sana a lo largo de todo un día, en un entorno como el que le sea habitual.

a) *Consejos para vivir de forma sana:*

b) *Cada mañana...*

c) *En las comidas...*

d) *Por la noche...*

- 2.2. Redacte un texto argumentando a favor o en contra de la necesidad de llevar una vida sana y de cuidar el propio cuerpo.

3. Reflexión lingüística

[3,5 puntos]

3.1. Explique la razón de los acentos que llevan las palabras destacadas en negrita y proponga en cada caso un ejemplo que funcione de forma similar:

[1 punto]

- a) **fármacos** se acentúa porque _____ ,
igual que _____
- b) **azúcar** se acentúa porque _____ ,
igual que _____
- c) **países** se acentúa porque _____ ,
igual que _____
- d) **cómo** (en la frase: «podemos decidir **cómo** queremos vivir») se acentúa porque
_____, igual que _____
- e) **más** se acentúa porque _____ ,
igual que _____

3.2. A partir de las palabras dadas, procedentes del texto, complete el cuadro siguiente con las categorías gramaticales correspondientes que compartan siempre una misma raíz o lexema.

[1 punto]

<i>Sustantivo</i>	<i>Adjetivo</i>	<i>Verbo</i>
riesgo	_____	_____
control	_____	_____
_____	olvidado	_____
_____	_____	establecer
_____	_____	modificar

3.3. Complete las frases siguientes, inspiradas en el verbo «hemos avanzado», que aparece al principio del texto, utilizando las formas verbales adecuadas, de modo que cada enunciado resulte perfectamente coherente en su conjunto:

[1,5 puntos]

- a) Es muy importante que los humanos _____ cada día un poco más en el cuidado de nuestra salud.
- b) Sin embargo, aunque _____ muchísimo, nunca lograríamos erradicar del todo las enfermedades.
- c) Vosotros, los científicos, _____ muy rápidamente en vuestros trabajos a partir de unos cuantos descubrimientos importantísimos hechos a finales del siglo xx.
- d) Cuando los investigadores de la salud _____ lo suficiente en vuestros descubrimientos, tal vez todos los habitantes de la Tierra podrán tener una vida mejor.
- e) Hoy se sabe que algunas civilizaciones antiguas _____ enormemente en este campo, hace miles de años, antes de desaparecer.
- f) Yo también intenté, hace poco, llevar adelante un estudio relacionado con la salud, pero _____ muy poco por falta de preparación y de medios.
- g) Mientras vosotros, en vuestros laboratorios, _____ a grandes pasos, yo sólo conseguía pequeños progresos sin importancia.

