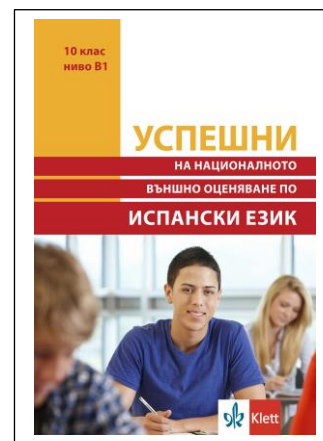


УСПЕШНИ на националното външно оценяване по ИСПАНСКИ ЕЗИК в 10 клас на ниво В1

НОВОТО ИЗДАНИЕ ЩЕ БЪДЕ НА ПАЗАРА В КРАЯ НА МАРТ 2020



КОМПОНЕНТ ЧЕТЕНЕ ЧАСТ 3

Vas a leer un texto y seis preguntas sobre él. Después debes contestar por escrito a las preguntas (35-40).

Juergas que pasan factura... en tu piel

“Tiene mucha noche”. ¿Cuántas veces hemos escuchado esta expresión de alguien que aparenta más edad de la que tiene? Aunque insultante, no deja de ser un poco cierta.

Las personas que trasnochan de modo habitual y que toman más copas de las que convienen, cuando pasa la etapa dorada de la juventud, suelen tener bastante marcados algunos signos de la edad.

En general, el consumo excesivo de alcohol afecta al rostro porque produce una oxidación de la piel por sobrecarga de radicales libres, tal y como lo hace la polución, el tabaco, el estrés, la radiación solar y la luz azul.

Esto hace que la piel del rostro manifieste signos evidentes de envejecimiento: arrugas, falta de densidad y de elasticidad, de forma precoz y que se agrava con el consumo repetido.

Trasnochar de modo habitual, sea por el motivo que sea, tampoco beneficia nada a la piel. Unos buenos hábitos de sueño y descanso son uno de los factores más determinantes a la hora de tener una piel bonita y saludable.

El consumo de alcohol, aunque a priori provoca sensación de somnolencia, resulta incompatible con el sueño profundo y reparador que necesitamos cada noche ya que las bebidas alcohólicas afectan al ciclo del sueño durante la fase de actividad cerebral altísima.

La realización de mínimo media hora de ejercicio diario, también preconiza las bondades de descansar para tener una piel saludable.

Dormir lo suficiente es básico para el régimen anti-envejecimiento, ya que durante el sueño se libera la hormona del crecimiento y la juventud, y se emite la melatonina, una hormona con efectos positivos sobre la piel y el sistema inmunológico.

Cuando no se duerme lo suficiente, aumentan los niveles de cortisol, lo que descompone el colágeno y la elastina, las fibras de proteínas que mantienen la piel suave y le dan su elasticidad.

No te consueles con el hecho de que trasnochas y luego te echas una siesta. El sueño nocturno es el más importante para mantener la salud física y psicológica, ya que es mucho más profundo y se da en condiciones que permiten al cuerpo regenerarse y reponerse del desgaste diario.

35. ¿Cómo el exceso de alcohol y la falta de sueño dañan la salud de tu piel?
36. ¿Qué debemos hacer para evitar los síntomas de envejecimiento de la piel del rostro?
37. ¿Por qué el consumo de alcohol garantiza un sueño superficial y poco restaurador?
38. ¿Por qué hacer ejercicio durante 30 minutos cada día nos puede proporcionar una piel saludable?
39. ¿Cuál es la relación entre la melatonina, el sueño y la salud?
40. ¿Por qué echar una cabezadita a media tarde no recupera la falta del sueño nocturno?