



GUÍA DE COMPRENSIÓN LECTORA 6° Básico

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

Objetivos

Leer independientemente y comprender textos no literarios (cartas, biografías, relatos históricos, libros y artículos informativos, noticias, etc.) **OA6**

Comprender textos aplicando estrategias de comprensión lectora; por ejemplo ,relacionar la información del texto con sus experiencias y conocimientos formular preguntas sobre lo leído y responderlas **OA2**

Escribir frecuentemente para compartir impresiones sobre sus lecturas, desarrollando un tema relevante del texto leído y fundamentando sus comentarios con ejemplos. **(OA 16)**

Antes de la lectura

1. Cierra los ojos y pon atención en todos los sonidos que puedas escuchar. Ahora elabora una lista de esos sonidos. Señala los que consideras que son los más agradables y explica por qué lo son.

.....
.....
.....
.....
.....

Lee el siguiente texto.

Médicos valorizan el silencio como herramienta para tener una buena salud

Estudios demuestran que el ruido eleva la presión arterial, infartos cardíacos y cerebrales.

Sirenas, alarmas, bocinas, frenazos, anuncios por altoparlantes o, simplemente, vecinos ruidosos. Es claro que el silencio es un bien escaso en la mayoría de las ciudades modernas y con un estilo de vida acelerado.

Pero el bullicio muchas veces se produce puertas adentro: televisión, radio, cortadora de pasto o incluso cuando los adolescentes y sus amigos se reúnen a pasar un momento juntos "a todo volumen". Algo que puede ser motivo de dolor de cabeza para los padres. Y según la intensidad del bullicio, ese dolor de cabeza no es el único riesgo. Cada día se publican nuevos trabajos que demuestran que el ruido no sólo aumenta el peligro de pérdida auditiva y estrés. En los últimos años ha surgido una creciente evidencia de que el ruido aumenta la presión arterial, además de elevar el riesgo de infarto cardíaco y cerebral.



Estrés y corazón

El bullicio actúa como "un estímulo estresante que tensiona el organismo y lo prepara para huir o pelear. Por esto, aumenta la tensión muscular, la presión arterial y la frecuencia respiratoria", explica Alejandro Koppmann, jefe de la Unidad de Psiquiatría de Clínica Alemana.

Cuando esto se produce, uno de los sistemas del organismo que más se afecta es el cardiovascular. Eso explica que a la larga aparezca hipertensión, aumente el peligro de sufrir un ataque al corazón o un accidente cerebral.

Por ejemplo, un trabajo del doctor suizo Matthias Egger publicado en octubre pasado en la revista Epidemiology, revela que quienes viven cerca de un aeropuerto o de una autopista, tienen un riesgo 30% mayor de sufrir un infarto cardíaco.

Otro estudio publicado el mes pasado demostró que, incluso, con sólo manejar en forma habitual por autopistas, se incrementan los ataques cerebrales en los mayores de 65 años.

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, señala que el ruido por encima de 80 DB reduce la actitud cooperativa y aumenta el comportamiento agresivo de los individuos, por eso este fenómeno también puede contribuir a efectos como estrés, nerviosismo, histeria, cambios de humor e incremento de conflictos sociales.

Por ello, hoy existe una creciente conciencia de que el silencio es muy importante para la salud. Más aún en hospitales y clínicas, ya que "al permitir que el organismo pueda estar relajado, éste se focaliza como un todo en su recuperación, se mejoran los procesos de cicatrización y se favorece el bienestar del paciente", agrega Koppmann.

Otros peligros

Pero en otros ambientes, como el laboral, también es importante reducir el ruido y ganar en silencio. Para Juan Chávez, ingeniero higienista de la Gerencia de Prevención de la Asociación Chilena de Seguridad, la bulla "dificulta la eficiencia laboral, las comunicaciones y la seguridad".

De hecho, un estudio realizado por la Universidad de British Columbia en Vancouver, Canadá, encontraron que entre los operarios varones, con edad promedio de 40 años y sometidos a ambientes de trabajo ruidosos, sobre el 50% era fumador y tenía sobrepeso, lo que se atribuyó al estrés que les causaba el bullicio.

Para mitigar

El hogar es otro ámbito en que el ruido afecta fuertemente a las personas en su salud física y mental. Aquí el fenómeno tiene un elemento agravante ya que, por lo general, en estos casos las personas tienen problemas para conciliar el sueño. Por ello, los afectados no tienen un sueño reparador, lo que se ha visto que favorece el aumento de peso, sobre todo en mujeres, niños y adolescentes.

Por eso, si no hay forma de controlar la emisión de sonidos que afectan al hogar, las personas deben preocuparse de tomar medidas de mitigación para hacer más silencioso este ambiente. Desde "instalar ventanas con vidrio doble o termopaneles, hasta sellar en forma hermética puertas y ventanas", dice Chávez.

Los niveles

Pero, ¿de qué manera podríamos solucionar los efectos del ruido en nuestro ambiente? uno de ellos es reducir los niveles de decibeles (dB), por debajo de 30 dB en interiores. Estos decibeles son unidades utilizadas para medir la potencia del sonido.

Mientras la norma chilena admite un límite máximo permisible en el trabajo de 85 decibeles, lo ideal son los ambientes de alrededor de 50 decibeles. A continuación algunas referencias:

<p>30 decibeles (DB): Biblioteca silenciosa. 65 DB: Conversación normal. 80 DB: Timbre del teléfono. 85 DB: Calle con tránsito normal. 107 DB: Cortadora de pasto a motor. 140 DB: Un disparo o despegue de un avión.</p>

Es importante que la población cree conciencia sobre los efectos de los sonidos altos y la influencia de estos en nuestra salud. Crear campañas con ayuda de instituciones públicas y de administraciones competentes, que apliquen las normativas adecuadas, capacitar a los transportistas de carga que usualmente usan sus bocinas, y promover medidas preventivas para la población.

Fuente: Sebastián Urbina - El Mercurio

II. Después de la lectura

Contesta las siguientes preguntas.

1-Define la palabra **mitigar**, puedes utilizar el diccionario.

2. El párrafo 5 tiene por subtítulo “**Para mitigar**”. Relee este párrafo y el número 6, y contesta: ¿qué significado tiene este subtítulo a partir de lo expuesto? Explíquelo con sus propias palabras.

.....
.....
.....

3. A continuación, se presentan algunos lugares que se nombran en el texto. Escribe los ruidos a los que nos vemos enfrentados según el texto, y las consecuencias de ello:

¿Qué lugar?	¿Qué ruidos?	¿Qué consecuencias?
Autopistas		
Trabajo		
Hogar		

4. ¿Qué consecuencias tendría para los enfermos si en las clínicas u hospitales no se mantuviera un ambiente silencioso?

.....
.....
.....
.....
.....

5. Al final del texto, se muestra que diariamente estamos expuestos a ruidos que están en o sobre el límite máximo permisible por la norma. Imagina que en tu colegio se hará una campaña para tomar conciencia de la importancia del silencio. Reúnase con compañero de banco, y propongan cinco medidas para promover y llevar a cabo durante esa semana.

- 1
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....