

## **EGZAMIN Z JEZYKA HISZPAŃSKIEGO**

### **1. Haga un resumen del siguiente texto, usando sus propias palabras. (máximo 1 hoja)**

**El sedentarismo, la causa de que nuestras células envejecan más rápido**

En el mundo de hoy el hombre se está haciendo cada vez más cómodo a causa de las facilidades que nos proporcionan las nuevas tecnologías, aunque a la vez experimenta mayores niveles de estrés en el cuerpo y mayores problemas de salud, debido a la inactividad física. Y esta inactividad le pasa factura tanto a su cuerpo como al sistema sanitario, pues muchas enfermedades se podrían combatir simplemente adoptando hábitos de vida saludable y haciendo ejercicios con regularidad. De hecho, para muchos investigadores del ámbito de la actividad física y la salud, el sedentarismo es un factor de riesgo como lo son el tabaquismo o la obesidad. Y de ahí la gran importancia de concienciar a las personas de cualquier edad a que realicen una regular actividad física como medio para mejorar la salud.

Hay estudios que aseguran que las células de las personas mayores que realizan poco ejercicio y pasan muchas horas sentadas tienen una edad biológica de hasta ocho años superior a lo que les correspondería.

Ejercicios practicados con regularidad son, sin duda alguna, lo mejor que podemos hacer por nuestra salud. Es algo que confirman las numerosas investigaciones llevadas a cabo por destacados expertos, y que han demostrado que aquellas personas que poseen una buena condición física corren menos riesgo de desarrollar distintas enfermedades, tales como las relacionadas con el corazón y el aparato circulatorio, el cáncer, la diabetes o la obesidad. Los beneficios de hacer ejercicio se ven claramente en todas las edades; y por supuesto, también en las más avanzadas.

Recientemente, un estudio realizado por expertos de la Facultad de Medicina de la Universidad de California, en San Diego (EE.UU.), añade nuevas evidencias a lo positivo de hacer ejercicio regularmente, y es que las personas que pasan mucho tiempo sentadas y no lo compensan con la realización del ejercicio físico sufren un envejecimiento celular rápido.

Los resultados aclaran que la edad cronológica no siempre está de acuerdo con la edad biológica. Y así, una persona de 70 años puede tener un organismo y unas células propias de alguien de 50 o, a la inversa, es decir, que una persona de 50 tenga unas células más "gastadas", correspondientes normalmente a un cuerpo de 70 años. La primera, correspondería a la edad cronológica que es la que figura en nuestro

documento de identidad, la cual se celebra cada año con tartas y velitas que suponen reflejarla. La segunda es la definida como edad biológica, que viene marcada por el envejecimiento celular. No hace mucho un equipo de investigadores, dirigido por el profesor Nilesh Samani, del departamento de Ciencias Cardiovasculares de la Universidad de Leicester (Reino Unido), tras un detallado análisis llevado a cabo en miles de participantes en un ensayo clínico, descubrió, tal como informan los autores en la revista científica "Nature Genetics", variaciones genéticas diferentes en su genoma. Estas variantes que atañen al ya mencionado genoma humano se localizaban en los llamados telómeros, que son parte de los cromosomas, y que según su longitud se consideran un marcador o indicador de la edad biológica. Cuanto más cortos sean éstos, más viejo hacen a nuestro organismo, o dicho de otro modo, más degradadas y envejecidas estarán nuestras células. El estudio sugiere también que algunas personas están programadas genéticamente para envejecer más rápido que otras. En concreto, una menor longitud de los telómeros equivale a, por lo menos, cuatro o cinco años de edad biológica más. Los datos son realmente alarmantes porque, por si fuera poco, las numerosas investigaciones ya mencionadas, también confirman la relación existente entre la longitud de dichos telómeros y las enfermedades asociadas a la edad como las cardiovasculares, la diabetes tipo 2 o el cáncer y, por tanto, una mayor mortalidad. Y ante ello surge la pregunta, ya que no podemos hacer que el tiempo se detenga ni pase más despacio, ¿existe alguna manera de evitar que nuestros telómeros se vayan haciendo más cortos? Y la respuesta es sí. ¿Cómo? Pues sobre todo tenemos que evitar fumar y no llegar a tener un peso excesivo y, de acuerdo con las evidencias alcanzadas, mantenernos físicamente activos, pues el sedentarismo, como ya se dijo, incide negativamente en el envejecimiento del organismo.

Recientemente se llevó a cabo un experimento con 1.500 mujeres de edades comprendidas entre los 64 y 95 años, cada una de las cuales portaba un acelerómetro (un dispositivo que registra los movimientos) pegado a su cuerpo durante siete días consecutivos, y no sólo cuando caminaban, sino también cuando reposaban o dormían.

Las pruebas dieron como resultado que los telómeros de las mujeres que tenían la costumbre de estar sentadas durante más de 10 horas diarias y que apenas hacían cualquier tipo de ejercicio eran bastante más cortos que las que llevaban una vida físicamente más activa ¿Y este estudio qué demostraba? Pues que las células de estas mujeres tenían una media de ocho años más de lo que correspondía a su edad cronológica.

Esto confirma que permanecer en reposo durante muchas horas, llevar un estilo de vida sedentario, acelera nuestra edad biológica. Y entonces, ¿qué podemos hacer para evitar ese efecto negativo para nuestra salud? Pues simplemente dedicar, como mínimo, de quince a treinta minutos diarios de nuestro tiempo a hacer ejercicio. Como indican los expertos, la práctica del ejercicio o actividad física se debe iniciar cuando somos jóvenes y hemos de mantenerla como parte de nuestra rutina diaria a medida que vamos envejeciendo, incluso con edades de 80 y más años.

## **2. Traduzca al polaco el siguiente texto.**

La pandemia ha entrado en una fase nueva y los gobiernos, ante la llegada de la nueva ola, intentan hacerle frente implementando nuevas restricciones, tratando a la vez de evitar un confinamiento total de sus países. Ante la crítica situación sanitaria que está viviendo el mundo entero, parece que nos estamos olvidando de lo que todavía hace menos de un año preocupaba más: el futuro del planeta. El calentamiento global que se nos viene encima a paso de gigante, se hará realidad en un futuro muy cercano, si no tomamos medidas necesarias. ¿De qué medidas hablamos? Pues de cambiar los modelos energéticos existentes por unos más ecológicos, basados en energías renovables. Dicen los expertos que el carbón debe dejar de ser la única fuente de energía, ya que produce contaminación del aire, que a su vez causa enfermedades y muerte prematura de cientos de miles de ciudadanos europeos. También se debería restringir el consumo de carne, porque su producción tiene un impacto muy negativo en el medioambiente.

**3. Escriba una redacción (alrededor de 200 palabras) sobre uno de los siguientes temas.**

**1)** La OMS alerta sobre la llegada de la segunda ola de la pandemia y recomienda a los gobiernos europeos tomar cartas en el asunto, implementando más medidas de seguridad y más restricciones para así controlar la situación. ¿Cree que la ciudadanía europea estará dispuesta a acatar las recomendaciones de las autoridades, seguir los consejos de los epidemiólogos, someterse a las vicisitudes de la “nueva realidad” y así intentar superar la pandemia? O, ¿seguirá el consejo de los negacionistas que defienden sus teorías conspiratorias y se niegan a colaborar en el proceso de solidaridad ciudadana?

**2)** En tiempos difíciles uno se refugia en el mundo seguro que le proporciona el hogar. Intentamos apartarnos de los problemas y miedos, recurriendo a diferentes “tácticas”. Unos se vuelcan en la familia; otros, a su vez, prefieren refugiarse en la lectura o viendo programas, series o películas favoritas. ¿Qué es mejor a su juicio? ¿Cuál es su caso? ¿Qué libro o película les recomienda usted a los que intentan olvidarse de la dura realidad que les rodea? Coméntelo.

**3)** Este año ha sido muy interesante desde el punto de vista de la política nacional e internacional. Elecciones, encuentros y desencuentros, conflictos armados en el mundo entero, todo ello provoca a reflexionar sobre el impacto de la situación global/nacional en la vida del individuo. Elija el acontecimiento político que más le haya impresionado y coméntelo.

**4. Complete el siguiente texto con la palabra o expresión que corresponda, elegida entre las 4 opciones. Ponga la respuesta correcta en la hoja de soluciones.**

**En busca del tesoro nacional perdido. México intenta recuperar su legado histórico.**

Beatriz Gutiérrez Müller, escritora, historiadora y también esposa de Andrés Manuel López Obrador, ha 1)\_\_\_\_\_ “una misión” que el presidente de México ha calificado de “casi imposible”: traer al país el penacho de Moctezuma. El tocado es un 2)\_\_\_\_\_ de plumas de quetzal, oro, plata y cobre que 3)\_\_\_\_\_ regalado por el emperador azteca al conquistador Hernán Cortés cuando el extremeño 4)\_\_\_\_\_ a América en el siglo XVI. México ha reclamado la pieza 5)\_\_\_\_\_ diferentes ocasiones, en 1991 y 2011, 6)\_\_\_\_\_ el penacho permanece en el Museo de Etnología de Viena. Gutiérrez se reunió el lunes con el presidente austriaco, Alexander Van der Bellen, 7)\_\_\_\_\_ parte de una visita europea en 8)\_\_\_\_\_ también se ha entrevistado 9)\_\_\_\_\_ papa Francisco, el presidente de Italia, Sergio Mattarella, y la esposa del presidente francés, Brigitte Macron, para solicitarles el 10)\_\_\_\_\_ temporal de piezas arqueológicas, entre ellas el tocado de Moctezuma, para exponerlas 11)\_\_\_\_\_ los aniversarios de la independencia de México (1821), del quinto centenario de la caída de Tenochtitlán [el 12)\_\_\_\_\_ prehispánico de Ciudad de México] (1521) y la fundación de las primeras villas en esa ciudad en 1931, que 13)\_\_\_\_\_ el próximo año con la conmemoración de los aniversarios patrióticos. El 14)\_\_\_\_\_ azteca ya fue solicitado por México en 1991 cuando el Gobierno exigió a Austria la devolución de la pieza y no obtuvo respuesta. En 2011, las autoridades mexicanas ofrecieron un intercambio temporal del penacho 15)\_\_\_\_\_ cambio de la carroza dorada del emperador Maximiliano de Habsburgo que se exhibe en el Museo Nacional de Historia, en la capital. Pero aunque Austria 16)\_\_\_\_\_ el préstamo del tocado ahora, el traslado no sería sencillo. El penacho fue restaurado entre 2010 y 2012 por expertos del Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH) 17)\_\_\_\_\_ de un proyecto de cooperación entre México y Austria. Especialistas de ambos países coincidieron entonces en que su “frágil estado” no permitía el traslado por agua, tierra o aire 18)\_\_\_\_\_ exista una tecnología “que pueda impedir cualquier vibración”. Además de reclamar el penacho de Moctezuma a Austria, López Obrador ha insistido también el 12 de octubre, el Día de la Hispanidad en España, en que ésta 19)\_\_\_\_\_ perdón por la conquista del continente y ha calificado de inadecuada y “muy polémica” la fecha en que se conmemora la llegada europea a América. Anteriormente, había enviado una carta al Papa, solicitándole que se 20)\_\_\_\_\_ por los abusos de la conquista.

	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
<b>1</b>	reprendido	emprendido	desprendido	despedido
<b>2</b>	conjunto	número	total	volumen
<b>3</b>	era	estuvo	fue	estaba
<b>4</b>	llegó	llegaba	ha llegado	estaba llegando
<b>5</b>	a	sin	por	en
<b>6</b>	sino	pero	no más	hasta
<b>7</b>	sin	de	como	por
<b>8</b>	cuál	cuya	cual	la que
<b>9</b>	con	con el	al	del
<b>10</b>	préstamo	uso	acceso	despliegue
<b>11</b>	con	por	durante	mientras
<b>12</b>	precedente	procedente	anterior	antepuesto
<b>13</b>	hayan coincidido	coincidieran	coincidirán	coincidan
<b>14</b>	legado	tesoro	pedido	reclamo
<b>15</b>	de	en	a	por
<b>16</b>	aceptará	haya aceptado	aceptaría	aceptara
<b>17</b>	en el marco	por el marco	para el marco	sin marco
<b>18</b>	aunque	hasta que	para que	porque
<b>19</b>	pediría	pedirá	pide	pida
<b>20</b>	disculpara	disculparía	disculpará	disculpa