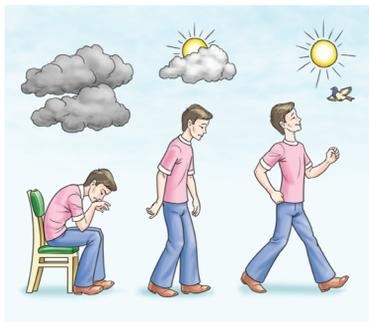


2. a) ¿Cómo el clima influye en el estado de ánimo o en la salud de una persona? Lee la entrevista y haz la tarea a continuación.

Entrevistador: No es un tópico. No es lo mismo afrontar un día soleado y luminoso que una jornada gris y lluviosa. Y es que el clima puede llegar a influir mucho sobre el organismo, pues tanto la temperatura como la humedad ambiental influyen de forma muy notable en nuestro ánimo. No le falta razón a la gente mayor, que siempre tienden a echar la culpa de todos los males al tiempo, desde un dolor de huesos a una jaqueca¹. Hoy tenemos con todos nosotros a Elena Díaz, meteoróloga. Buenos días, Elena.



Elena Díaz: Buenos días. Efectivamente el clima influye en la gente. Así, un día de sol eleva el ánimo, y, por extensión, los países cálidos son más alegres que los fríos. ¿La razón? La radiación ultravioleta impide la producción natural de melatonina, una hormona producida que desencadena el sueño. Por eso, el sol actúa como un despertador natural.

Entrevistador: Claro, por eso somos tan alegres los andaluces. *(Se ríe.)* Y en cuanto a la lluvia, ¿influye en el dolor de los huesos, como dice mi abuela?

Elena Díaz: Es cierto: se puede sentir la lluvia en los huesos. Cuando la presión barométrica disminuye y aumenta la humedad, los tejidos se hinchan y la inflamación en las articulaciones resulta muy dolorosa.

Entrevistador: Elena, ¿por qué cuando hay cambio brusco de temperatura la gente se queja de mareos y dolor de cabeza?

Elena Díaz: Un tiempo cambiante no solo es incómodo a la hora de decidir sobre la necesidad de llevar paraguas. Para quienes sufran de migrañas, puede resultar una auténtica pesadilla. El motivo es que el calor dilata² venas y capilares, mientras que el frío las contrae, y esa alternancia puede desencadenar jaquecas.

Entrevistador: ¿También influye en la salud la presión atmosférica?

Elena Díaz: Sin duda. Las personas hipertensas son sensibles a las variaciones, cuando están a nivel del mar o cuando están en cli-

ma de montaña. Las alteraciones más llamativas se producen cuando se superan los 3000 metros de altitud, a partir de los cuales puede aparecer el mal de altura, que se caracteriza por: trastornos respiratorios, taquicardia, sensación de falta de aire, dolor de cabeza, pesadez, apatía, disminución de la agudeza auditiva y fatiga muscular.

¹ **jaqueca** *f* — мигрень / мігрэнь

² **dilatar** — расширять / пашыраць

b) Contesta a las preguntas.

1. ¿Qué síntomas puede sentir una persona como consecuencia del clima?

2. ¿Cómo influye el sol en la gente?

3. ¿Qué influencias tiene la lluvia en el organismo humano?

4. ¿Cómo influye en la salud el cambio brusco de temperatura?

5. ¿Qué influencia tiene la presión atmosférica?

6. ¿Influye el clima en tu estado de ánimo? ¿Y en tu salud o la de tus parientes?

7. ¿Te da miedo la tormenta? ¿Qué sueles hacer cuando oyes truenos?

3. a) Lee las recomendaciones de comportamiento durante la tormenta poniendo los verbos en imperativo en forma de 'tú'.

Las tormentas eléctricas son descargas bruscas de electricidad atmosférica que se manifiestan por un resplandor breve (rayo) y por un ruido seco o estruendo (trueno). Se asocian a nubes conectivas y pueden estar acompañadas de precipitación en forma de chubascos; pero en ocasiones puede ser nieve, nieve granulada, hielo granulado o granizo.

- (Alejarse) de los lugares altos, tales como cumbres, cimas y (refugiarse) en zonas bajas.

- (Apartarse) de terrenos abiertos, por ejemplo, praderas, cultivos, campos de golf, terrazas, azoteas y estacionamientos abiertos.

- Por ningún motivo (correr) durante la tormenta, ya que resulta peligroso debido a que la ropa mojada provoca una turbulencia en el aire y una zona de convección que puede atraer un rayo.

