El paso del tiempo  
  
  
Además del cuidado especial para cada topo de piel, el estado de ánimo y los ciclos de vida influyen directamente en su textura. Con el paso del tiempo, la mujer sufre perdidas en la actividad hormonal. La renovación celular se hace cada vez más lenta y el tejido epidérmico se vuelve fino. Así, disminuye su principal protección frente a los agentes externos, aumentando su fragilidad y flacidez.

Por tras parte, durante la menopausia, la piel se vuelve más seca, padece excesiva sudoración, pierde elasticidad y disminuye su cantidad de colágeno. Para ingresa en este momento de la vida con una piel de buena textura, fuerte y resistente, es necesario cuidarla en los años previos. De esa manera, la piel estará resguardada ante el cambio hormonal futuro. Sin embargo, también es importante poner atención a los hábitos cotidianos como no fumar, hacer ejercicio, proteger de del sol, mantener una dieta sana y tomar gran cantidad de agua.  
  
 El Espectador, revista Discovery Home y healt, Bogotá, No. 12, junio 2006

Escoge la respuesta correcta para cada enunciado:

1. En el texto anterior, se destacan los elementos que principalmente relacionan con:  
   a. El cuidado de los hábitos alimenticios de la mujer.  
   b. Los hábitos y cuidado para la conservación de la piel de la mujer  
   c. La vida saludable y los ejercicios de la mujer  
   d. La vida normal de una mujer.
2. En el texto, se destaca una acción importante para ayudar a la protección de la piel de la mujer contra agentes nocivos. Esta acción es:  
   a. Poner atención a los hábitos nocivos cotidianos  
   b. La renovación celular de la piel  
   c. Tener en cuenta las edades de los cambios hormonales  
   d. Activar los estados de ánimo de manera positiva.
3. El texto afirma que la mujer sufre perdida en la actividad hormonal y la piel se ve perjudicada. Este fenómeno es el resultado de:  
   a. La pérdida de peso  
   b. La disminución de la elasticidad de la piel  
   c. El paso del tiempo  
   d. Los pocos cuidados y descuidos de la piel
4. Según el texto, este fenómeno tiende a acentuarse más si:  
   a. NO se intensifican los cuidados de la piel durante la menopausia.   
   b. No se combaten los agentes externos a tiempo.  
   c. No se tiene asistencia profesional dirigida.  
   d. no se tienen cuidados en los años previos a la menopausia.
5. En el texto afirma que la piel puede estar resguardada a los cambios hormonales futuros. Esto es posible si:  
   a. Los cuidados se realizan de la mejor manera en los años antes de la menopausia.  
   b. Cada vez se intensifica más la acción de contrarrestar los agentes externos  
   c. No hay problemas que afecten la piel cuando se es joven.  
   d. La piel es resistente durante la juventud. Pues así mismo lo será en edades futuras.
6. De acuerdo con el texto, la acción del paso del tiempo con contra de la piel de la mujer radica en:  
   a. Las diferencias que se van señalando con el aumento de la edad  
   b. la transformación de los tejido de manera lento  
   c. La disminución de la principal protección frente a los agentes externo  
   d. Los cambios que se generan por la acción de los hábitos de vida cotidianos
7. El texto afirma que el estado de ánimo y los ciclos de vida influyen en la textura de la piel. Esta afirmación niega que:  
   a. Sea el paso del tiempo el único agente nocivo para la piel de la mujer.   
   b. Los cuidados externos son los únicos que mantienen la textura de la piel  
   c. Los cambios externos se dan por simple naturaleza.  
   d. Existan otros agentes que perjudique la piel de la mujer