ADAPTACIÓN DE NOTICIAS CIENTÍFICAS DE LA UCLM A LECTURA FÁCIL

Aránzazu Castaño Tábara, María José Ruiz García
Universidad de Castilla-La Mancha.
arantxa.castano@uclm.es, mj.ruiz@uclm.es

RESUMEN

La Universidad de Castilla-La Mancha
quiere que se conozca la ciencia
y quiere favorecer una educación
que incluya a todas las personas.

Para ello ha creado un proyecto
para dar noticias en lectura fácil.
Estas noticias están adaptadas a lectura fácil
según la Norma UNE 153101:2018 EX de lectura fácil
y las validan un grupo de personas
con discapacidad intelectual.

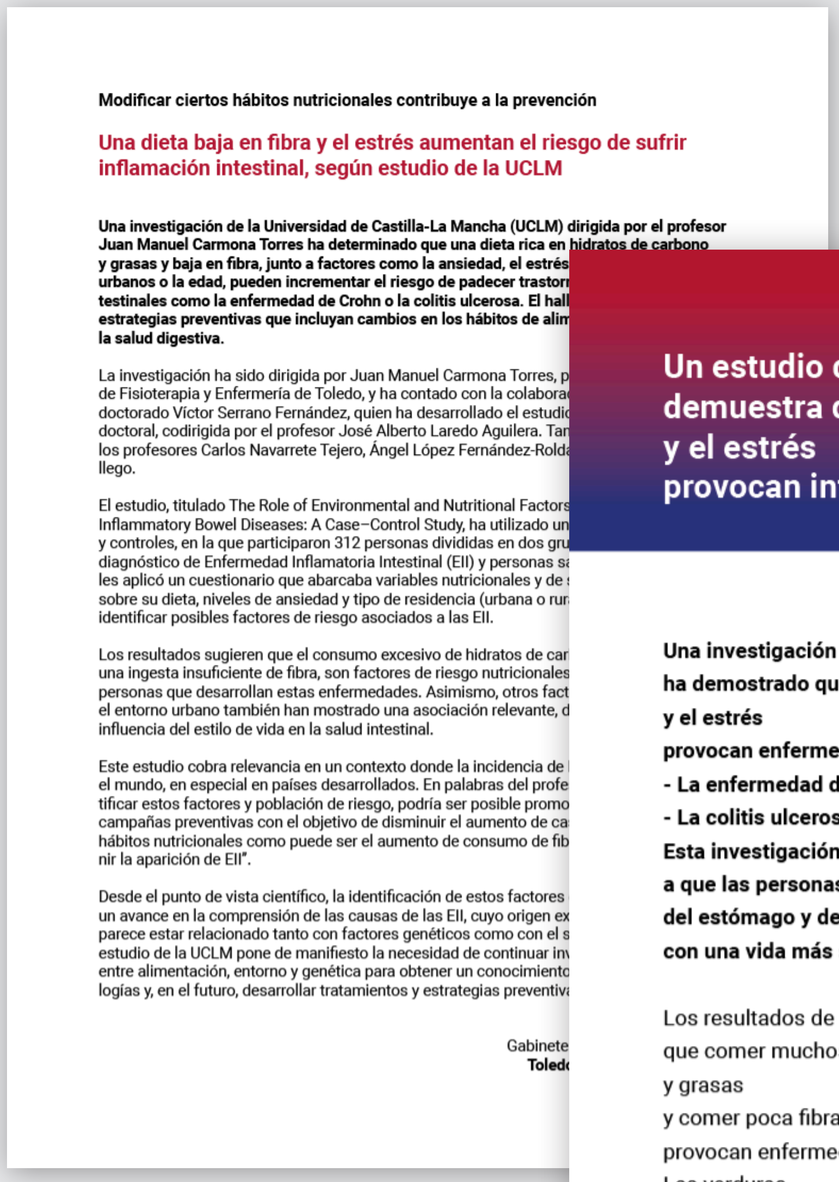
La lectura fácil hace más fácil entender la ciencia
y favorece la inclusión social
de las personas con discapacidad intelectual,
de las personas mayores,
de los inmigrantes
y de las personas con bajo nivel educativo.

La lectura fácil también puede servir
para que los profesionales del periodismo
y las personas interesadas en la ciencia
escriban sobre ciencia de una forma más sencilla.

Entorno Fácil,
el Servicio de Accesibilidad Cognitiva
de Plena inclusión Castilla-La Mancha,
adapta a lectura fácil las noticias
y valida que las noticias están bien adaptadas
y se comprenden.

La lectura fácil es un método que recoge un conjunto de pautas y recomendaciones relativas a la redacción de textos al diseño y maquetación de documentos y a la validación de su comprensibilidad, destinado a hacer accesible la información a las personas con dificultades de comprensión lectora.

UNE 153101:2018 EX de lectura fácil



Modificar ciertos hábitos nutricionales contribuye a la prevención

Una dieta baja en fibra y el estrés aumentan el riesgo de sufrir inflamación intestinal, según estudio de la UCLM

Una investigación de la Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM) dirigida por el profesor Juan Manuel Carmona Torres ha determinado que una dieta rica en hidratos de carbono y grasas y baja en fibra, junto a factores como la ansiedad, el estrés urbanos o la edad, pueden incrementar el riesgo de padecer trastor testinales como la enfermedad de Crohn o la colitis ulcerosa. El hall estrategias preventivas que incluyan cambios en los hábitos de alim la salud digestiva.

La investigación ha sido dirigida por Juan Manuel Carmona Torres, p de Fisioterapia y Enfermería de Toledo, y ha contado con la colabora doctorado Víctor Serrano Fernández, quien ha desarrollado el estudi doctoral, codirigida por el profesor José Alberto Laredo Aguilera. Tan los profesores Carlos Navarrete Tejero, Ángel López Fernández-Rold llego.

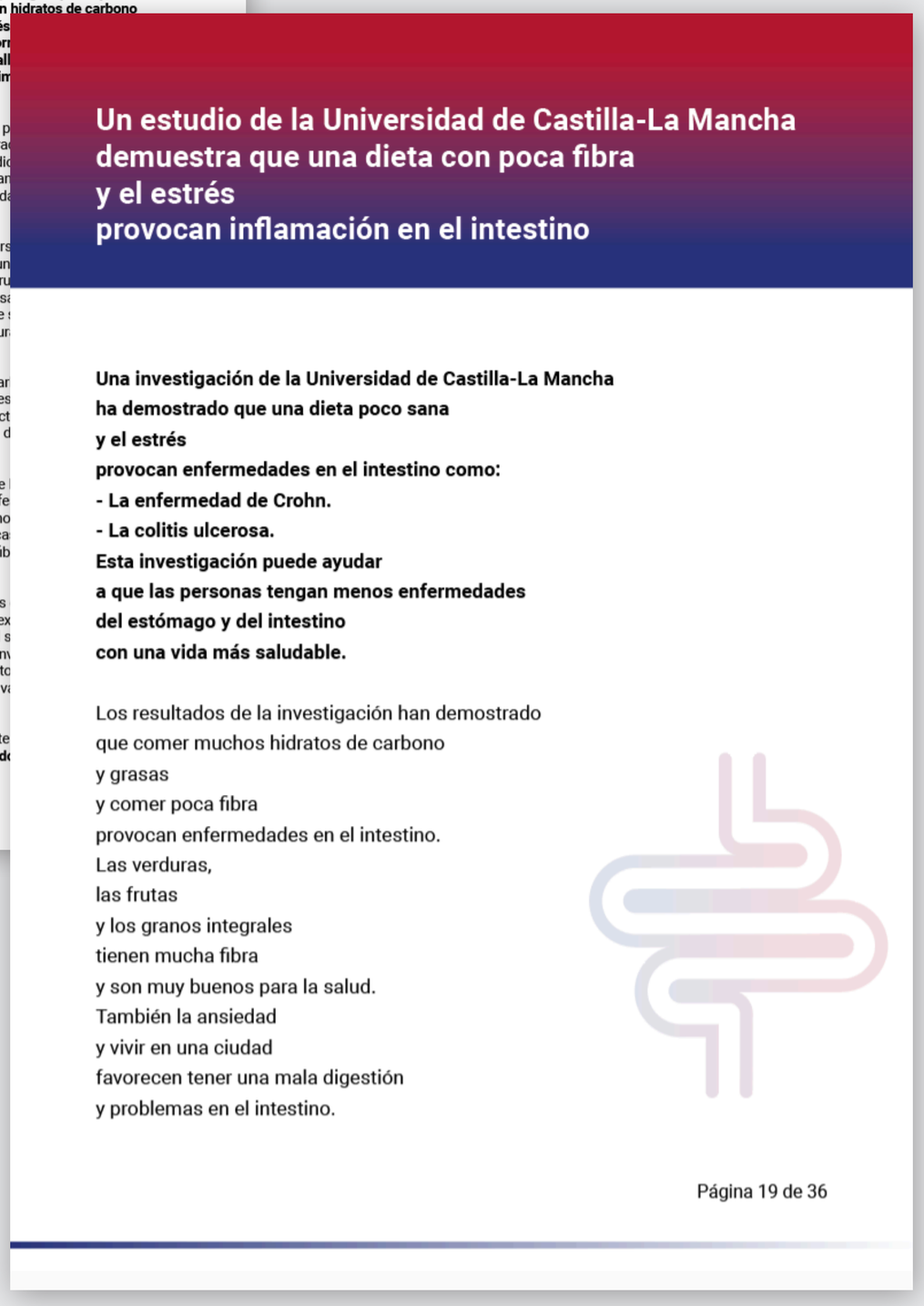
El estudio, titulado The Role of Environmental and Nutritional Factors Inflammatory Bowel Diseases: A Case–Control Study, ha utilizado un y controles, en la que participaron 312 personas divididas en dos gru diagnóstico de Enfermedad Inflamatoria Intestinal (EII) y personas s les aplicó un cuestionario que abarcaba variables nutricionales y de sobre su dieta, niveles de ansiedad y tipo de residencia (urbana o rur identificar posibles factores de riesgo asociados a las EII.

Los resultados sugieren que el consumo excesivo de hidratos de car una ingesta insuficiente de fibra, son factores de riesgo nutricionales personas que desarrollan estas enfermedades. Asimismo, otros fact el entorno urbano también han mostrado una asociación relevante, d influencia del estilo de vida en la salud intestinal.

Este estudio cobra relevancia en un contexto donde la incidencia de el mundo, en especial en países desarrollados. En palabras del profe tificar estos factores y población de riesgo, podría ser posible promo campañas preventivas con el objetivo de disminuir el aumento de ca hábitos nutricionales como puede ser el aumento de consumo de fib nir la aparición de EII".

Desde el punto de vista científico, la identificación de estos factores un avance en la comprensión de las causas de las EII, cuyo origen ex parece estar relacionado tanto con factores genéticos como con el s estudio de la UCLM pone de manifiesto la necesidad de continuar in entre alimentación, entorno y genética para obtener un conocimient logías y, en el futuro, desarrollar tratamientos y estrategias preventiva

Gabinete
Toled



Un estudio de la Universidad de Castilla-La Mancha demuestra que una dieta con poca fibra y el estrés provocan inflamación en el intestino

Una investigación de la Universidad de Castilla-La Mancha
ha demostrado que una dieta poco sana
y el estrés
provocan enfermedades en el intestino como:
- La enfermedad de Crohn.
- La colitis ulcerosa.
Esta investigación puede ayudar
a que las personas tengan menos enfermedades
del estómago y del intestino
con una vida más saludable.

Los resultados de la investigación han demostrado
que comer muchos hidratos de carbono
y grasas
y comer poca fibra
provocan enfermedades en el intestino.
Las verduras,
las frutas
y los granos integrales
tienen mucha fibra
y son muy buenos para la salud.
También la ansiedad
y vivir en una ciudad
favorecen tener una mala digestión
y problemas en el intestino.

Página 19 de 36

REFERENCIAS

1. ¿Qué es la lectura fácil? Plena inclusión https://www.plenainclusion.org/discapacidad-intelectual/recurso/lectura-facil/

2. Comunicación UCLM: Noticias en lectura fácil. https://www.uclm.es/misiones/lauclm/comunicacion/lecturafacil

Universidad de Castilla-La Mancha

TOLEDO Diputación

Plena inclusión Castilla La Mancha

Entorno fácil
Servicio de accesibilidad cognitiva de Plena inclusión Castilla-La Mancha