

¿Por qué dormimos?

Dormir es una necesidad fundamental para los seres humanos. Aunque pasamos aproximadamente un tercio de nuestra vida durmiendo, durante mucho tiempo los científicos no comprendieron del todo por qué el sueño es tan importante para nuestro organismo.

Mientras dormimos, el cuerpo realiza numerosos procesos de recuperación. Por ejemplo, el cerebro reorganiza la información que hemos aprendido durante el día y fortalece algunos recuerdos. Al mismo tiempo, el organismo repara tejidos, regula hormonas y refuerza el sistema inmunitario.

Sin embargo, dormir poco o tener un sueño de mala calidad puede tener consecuencias negativas. Diversos estudios han demostrado que la falta de descanso afecta a la concentración, la memoria y el estado de ánimo. Además, dormir mal durante largos periodos puede aumentar el riesgo de padecer ciertas enfermedades.

Por esta razón, los especialistas recomiendan mantener hábitos de sueño saludables. Entre otras medidas, aconsejan dormir suficientes horas, evitar el uso de pantallas antes de acostarse y mantener horarios regulares de descanso.

COMPRENSIÓN LECTORA.

RESPONDE a las preguntas:

- a) ¿Qué **IDEA PRINCIPAL** se expone en el primer párrafo? (0,2 p)
- A. Dormir es una actividad poco importante para el ser humano.
 - B. Dormir es una necesidad fundamental, aunque durante mucho tiempo no se entendía bien su función.
 - C. Los científicos ya conocen perfectamente todas las funciones del sueño.
 - D. Las personas deberían dormir menos horas.
- b) ¿Qué funciones realiza el **CEREBRO MIENTRAS DORMIMOS**? (0,2 p)
- A. Produce más energía para el cuerpo.
 - B. Organiza la información aprendida y fortalece algunos recuerdos.
 - C. Elimina todos los recuerdos del día.
 - D. Detiene completamente su actividad.
- c) ¿Qué **EFFECTOS** puede tener la **FALTA DE SUEÑO** según el texto? (0,2)
- A. Mejora la memoria y la concentración.
 - B. No tiene ningún efecto en el organismo.
 - C. Puede afectar a la concentración, la memoria y el estado de ánimo.
 - D. Solo provoca cansancio físico.
- d) ¿Qué **RIESGOS** puede provocar **DORMIR MAL** durante mucho tiempo? (0,2).
- A. Aumentar el riesgo de padecer algunas enfermedades.
 - B. Dormir cada vez más horas.
 - C. Tener más energía durante el día.
 - D. Mejorar el sistema inmunitario.
- e) ¿Qué hábitos recomiendan los especialistas para dormir mejor? (0,2).
- A. Dormir pocas horas y usar pantallas antes de acostarse.
 - B. Cambiar constantemente el horario de sueño.
 - C. Dormir suficientes horas, evitar pantallas antes de dormir y mantener horarios regulares.
 - D. Dormir solo cuando se esté muy cansado.