

¿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.

TEXTOS. Vuelve a leer el texto de la PÁGINA 1 y responde:

1) ¿Qué **TIPO DE TEXTO** es? (0,2)

2) ¿Cuál es la **INTENCIÓN COMUNICATIVA** del autor? (0,2)

3) ¿Cuál es el **TEMA PRINCIPAL** del texto? (0,2)

El texto trata sobre

4) Divide el texto según su **ESTRUCTURA INTERNA**. (0,2)

- 1º Introducción: _____
- 2º Desarrollo: _____
- 3º Conclusión: _____

5) Atendiendo a su **LENGUAJE TÉCNICO** (0,2)

¿a qué **TIPOLOGÍA** pertenece?

JUSTIFICA.
