La siesta: la costumbre más saludable de los españoles



La siesta es un corto sueño de 15 o 30 minutos. Casi el 60% de los españoles nunca duermen una siesta. Sólo el 18% toma algunas veces una siesta de mediodía, según una encuesta reciente. Según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), los españoles acumulan una media de 1.691 horas laborales cada año, mientras que esa cifra para los británicos es 1.674 y 1.371 para los alemanes. Antes de abordar esta cuestión, quizás merezca la pena detenerse a considerar que la siesta no viene originariamente de España, sino de Italia.

"La palabra siesta proviene del latín sexta", explica Juan José Ortega, vicepresidente de la Sociedad Española del Sueño y somnólogo, experto en medicina del sueño. Una breve siesta nos ayuda a aliviar el estrés, fortalece el sistema inmunológico y mejora el rendimiento" Juan José Ortega, Sociedad Española del Sueño

"Los romanos se detenían a comer y a descansar en la sexta hora del día. Si tenemos en cuenta que dividieron períodos de luz de 12 horas, entonces la sexta hora corresponde en España al período comprendido entre las 1 de la tarde (en invierno) y las 3 de la tarde (en verano)".Desde sus orígenes romanos, la siesta se

LIVEWORKSHEETS

convirtió en un fenómeno transcultural, pero fueron los particulares horarios laborales en España los que hicieron posible acomodar la siesta en su jornada.

Algunos expertos creen que la siesta tradicional todavía puede tener un lugar en el mundo laboral moderno, especialmente cuando muchos de nosotros al parecer estamos privados de sueño. Los hábitos de dormir de los españoles pueden explicarse en parte por el hecho de que el general Francisco Franco hizo adelantar una hora los relojes del país en solidaridad con la Alemania nazi durante la Segunda Guerra Mundial. Los españoles también se van a dormir más tarde que sus vecinos europeos. Según Eurostat, se acuestan, como promedio, a medianoche, en comparación con los alemanes a las 10 pm, los franceses a las 10:30 pm y los italianos a las 11 pm.

1. SEGÚN EL TEXTO:

- a. La mayoría de los españoles nunca duermen una siesta .
- b.. Los españoles siempre duermen una siesta.
- c. La siesta es obligatoria.

2. SEGÚN EL TEXTO:

- a. Los españoles trabajan más que los españoles.
- b. Los españoles acumulan más horas de trabajo con respecto a los ingleses y alemanes.
- c. Los españoles son vagos.

3. SEGÚN EL TEXTO:

- a. La siesta va a desaparecer en el mundo laboral moderno.
- b. La siesta seguirá viva en el mundo laboral moderno.
- c. La siesta no tiene futuro.

4. SEGÚN EL TEXTO:

- a. Los españoles se acuestan más tarde que sus vecinos europeos.
- b. Los españoles se acuestan más temprano que los franceses.
- c. Los hábitos para dormir de los españoles no pueden explicarse.

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS