

INSTRUCCIONES: lee con atención el siguiente texto y responde las preguntas que se te plantean a continuación. IMPRIME, RESUELVE, ENTREGA A TU ORIENTADORA Y UNA VEZ QUE SE TE REGRESE CALIFICADO

INSOMNIO

- [1] Si padece de dificultad para dormir circunstancialmente, no está solo. Uno de cada tres adultos ha tenido problemas para dormir, ya sea para lograr quedarse o para permanecer dormido. Insomnio es "falta de sueño a la hora de dormir" (del latín, *Insomnium*). Sin embargo, en la práctica este término se usa con significados muy diversos, lo que además de introducir cierta confusión en el ámbito clínico, explica la gran disparidad de los resultados de prevalencia de los estudios epidemiológicos. De hecho, no debería confundirse insomnio, tal y como se usa en esta guía, con la privación o falta de sueño voluntaria o impuesta, ni con la "queja de dormir mal" en la que no existe una repercusión en el funcionamiento al día siguiente.
- [2] La falta de sueño puede interferir en su habilidad para trabajar, en la rapidez de sus reflejos (por ejemplo, cuando conduce), en sus habilidades intelectuales y de concentración y en su sensación de bienestar en general. Cuando el insomnio es persistente, es importante consultar a un médico, ya que la falta de sueño puede llevar al abuso o uso inadecuado de medicinas e incluso del alcohol u otras drogas que pueden perpetuar o aumentar el problema.
- [3] Pero, ¿realmente necesitamos dormir? Los expertos piensan que sí. Hay varias teorías sobre el por qué. Una de ellas se refiere a la necesidad del cuerpo de recuperarse. ¿Y cuánto tiempo necesitamos dormir? El tiempo necesario es diferente para cada persona; en promedio se necesitan entre siete y nueve horas diarias. Lo importante es cómo se siente la persona.
- [4] **Entre las causas del insomnio:**
- Factores basados en nuestro estilo de vida: fumar, tomar café o bebidas con cafeína, el alcohol, cambios en el horario del trabajo o consecuencias del cambio de horario por viaje (jet lag).
 - Factores ambientales. El ruido (del tráfico), cambios en la temperatura o la luz, la estancia en un hospital.
 - Factores físicos: debido a problemas médicos ya sean respiratorios, dolores crónicos. Sofocos durante la menopausia, etc..., y hasta ciertas medicinas.
 - Factores psicológicos: cambios o pérdida del trabajo, un examen, preocupaciones o problemas familiares o personales, preocupaciones en cuanto a la salud, una operación o incluso preocupación por el insomnio mismo.
- [5] **Si tiene problemas para dormir, hay ciertas cosas que pueden ayudar:**
- Evite la cafeína totalmente o, al menos, seis horas antes de acostarse.
 - Evite las bebidas alcohólicas y fumar, o, al menos, evítelas dos horas antes de acostarse.
 - No duerma la siesta.
 - Establezca cierta rutina antes de acostarse, como leer o darse un baño.
 - No se acueste hasta que tenga sueño. No use la cama para ver la televisión.
 - Despiértese todos los días más o menos a la misma hora independientemente de la hora a que se acueste.
 - Aumente su actividad física, especialmente por la mañana.
 - Si tiende a pensar en todos sus problemas en cuanto se acuesta, busque unos minutos en otro momento del día, por ejemplo después de cenar, para anotar los problemas y las posibles soluciones.
 - Si no puede conciliar el sueño después de diez o quince minutos, no se quede en la cama, vaya a otro cuarto a leer o a ver la televisión hasta que le dé sueño.

INSTRUCCIONES: lee con atención el siguiente texto y responde las preguntas que se te plantean a continuación. IMPRIME, RESUELVE, ENTREGA A TU ORIENTADORA Y UNA VEZ QUE SE TE REGRESE CALIFICADO

1. **¿Cuál es el tema central del párrafo 2?**
 - A) Los antecedentes del insomnio
 - B) Factores que pueden aumentar el problema
 - C) Las consecuencias de la falta de dormir
 - D) Recomendaciones para atender la falta de sueño
2. **¿Qué tipo de relación se presenta entre los siguientes enunciados?**
 - *-Factores ambientales. El ruido (del tráfico), cambios en la temperatura o la luz*
 - *-No se acueste hasta que tenga sueño. No use la cama para ver la televisión*
 - A) Causa–efecto
 - B) Problema–solución
 - C) Comparación–contraste
 - D) Concepto–ejemplo
3. **Son recomendaciones que hace el autor para ayudar a dormir.**
 1. *Evite las bebidas alcohólicas y fumar*
 2. *Dormir siete horas al día*
 3. *No duerma la siesta*
 4. *Consultar a un médico*
 5. *Uso adecuado de medicamentos*

A) 1 y 5 B) 2 y 3 C) 3 y 5 D) 1 y 3
4. **¿Cuál de las siguientes acepciones de “interferir” en el párrafo 2 es la que emplea el autor?**
 - A) Ocasionar B) Interceptar
 - C) Obstaculizar D) Cruzarse
5. **¿Cuáles son los recursos discursivos que emplea el autor para apoyar sus argumentos en los párrafos 1 y 2?**
 - A) Dato, definición y opinión
 - B) Cita, opinión y hecho
 - C) Dato, argumento y opinión.
 - D) Cita, definición y dato
6. **Elija la opción que represente un argumento contrario a la opinión del autor subrayada en el párrafo 3:**
 - A) Que lo ideal es dormir según la necesidad de cada persona
 - B) Que no todos tenemos que dormir 7 horas al día
 - C) Que el promedio de las horas de sueño lo determina nuestro cuerpo
 - D) Que todas las personas necesitan dormir de 7 a 9 horas al día
7. **¿Cuál es la intención del autor del texto?**
 - A) Analizar las consecuencias del insomnio como enfermedad
 - B) Demostrar los problemas que genera el insomnio en las personas
 - C) Informar sobre las causas y consecuencias del insomnio, así como sugerencias
 - D) Persuadirnos de las soluciones para el insomnio