

Toledo, enero de 2008.

EXAMEN DE INGRESO DE IDIOMA ESPAÑOL*Para vencer la fatiga, una necesidad vital: la siesta.*

La cronobiología, nos recuerda que la fatiga del ser humano está sometida a ritmos. Cada 90 minutos tienen lugar bajadas de energía, y una especial en mitad de la jornada. Por razones de eficacia en el trabajo, se debería pues rehabilitar la siesta, ya que forma parte de nuestras necesidades vitales, como el sueño nocturno y la alimentación.

Estudios, han revelado que una minisiesta de 20 minutos puede bajar considerablemente el número de accidentes cardíacos. Subrayando la necesidad de introducir durante la jornada algunas pequeñas cuñas de sueño, para liberarse de la fatiga y del insomnio.

La siesta permite también regenerar la energía sin deteriorarla, mientras que resistir al sueño tomando café o simplemente aguantando sin dormir da lugar a la fatiga y a la dificultad para dormirse.

El último argumento a favor de la siesta es que favorece nuestras defensas naturales y permite resistir mejor a las agresiones de los virus y los microbios. Podría, por lo tanto, igualmente, reducir el absentismo profesional.

Extraído de "Glosa, Lengua y Literatura" Editorial Vicens Vives, Barcelona, 1997.

Comprensión de texto.

- 1) ¿Por qué la siesta se considera una necesidad vital?
- 2) ¿Qué significa "reducir el absentismo laboral"?
- 3) ¿Por qué se debería rehabilitar la siesta según este artículo?
- 4) ¿Frente a qué tipo de texto nos encontramos?