



CAPSULA TEMÁTICA: SUEÑO

Lee atentamente el siguiente texto al menos dos veces, seguidamente responde a las preguntas que se plantean

Dormir bien y la salud

Dormir bien o mal es tan importante como llevar una buena alimentación. Tanto a nivel físico como psicológico, un mal descanso tiene consecuencias negativas sobre el cuerpo y el cerebro, además de que favorece el desarrollo de enfermedades.

A nivel físico, “un descanso nocturno inadecuado provoca **cansancio, somnolencia, disminución de atención y concentración**, lentitud de pensamiento, e irritabilidad”. A nivel psicológico, “la derivación crónica de sueño suele favorecer el desarrollo de enfermedades como **depresión** y **ansiedad**”.

Una de las causas más frecuentes de la fragmentación del descanso nocturno, es la **apnea del sueño**, “un factor de riesgo importante de sufrir **hipertensión arterial, infarto de miocardio** y enfermedades cerebrovasculares”, afirma el responsable de la Unidad del Sueño.

Fragmento extraído de <https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2016/03/18/dia-mundial-sueno-importancia-dormir-111635.html>

PREGUNTAS

¿Cuáles son algunas de las consecuencias más frecuentes de la fragmentación del sueño?

Dormir bien es tan importante como _____

A nivel físico qué tipo de consecuencias puede tener un descanso inadecuado

Subraye las palabras que tienen relación con el texto “Dormir bien y salud”

Descanso	Luminosidad
Pantalla	Apnea
Cerebro	Cuerpo
Nocturno	Cansancio
Deletreo	Ansiedad
Somnolencia	Depresión
Diurno	Estiramiento

Pautas de higiene del sueño:

1. No tomar sustancias excitantes como café, té, alcohol, tabaco, etc., especialmente durante la tarde o al final del día.
2. Tomar una cena ligera y esperar una o dos horas para acostarse. No irse a la cama con sensación de hambre. Se puede tomar un vaso de leche caliente (sin chocolate) o una infusión (sin teína) para favorecer la relajación antes de ir a dormir.
3. Realizar ejercicio físico pero evitar hacerlo a última hora del día, ya que activa el organismo.
4. Evitar siestas prolongadas (no más de 20-30 minutos) y nunca por la tarde- noche.
5. Si se está tomando medicación hay que tener en cuenta que algunos medicamentos pueden producir insomnio.
6. Mantener horarios de sueño regulares, acostándose y levantándose siempre a la misma hora. Si no se consigue conciliar el sueño en unos 15



minutos salir de la cama y relajarse en otro lugar para volver a la cama cuando aparezca el sueño.

7. Evitar la exposición a luz brillante a última hora de la tarde y por la noche si existen problemas para conciliar el sueño.
8. No realizar en la cama tareas que impliquen actividad mental (leer, ver tv, usar ordenador, etc.).
9. Es imprescindible mantener un ambiente adecuado que favorezca y ayude a mantener el sueño. Se debe procurar tener una temperatura adecuada, evitar ruidos, usar colores relajantes, una cama confortable etc. Evitar los ambientes no familiares o no habituales a la hora de dormir.
10. Si es necesario se puede realizar un ritual antes de acostarse que incluya conductas relajantes como escuchar música tranquila, lavarse los dientes, una ducha templada, etc.

Texto extraído de: https://www.hospitallamoraleja.es/pdf/pautas_higiene_sueno37.pdf

A continuación, encontrará una serie de acciones, marque con una X aquellas que NO son recomendables para tener una buena calidad de sueño

- Cenar mucho
- Escuchar música relajante
- Ir a dormir nada más cenar
- Realizar tareas que impliquen actividad mental
- Mantener horarios de sueño regulares
- Evitar la exposición a luz brillante a última hora de la tarde y por la noche (pantalla de móvil, ordenador, etc...)
- Realizar ejercicio físico a última hora del día
- Dormir siestas de una hora



Con las letras que se repiten forma una palabra _____

A	Z	F	S	M	B	C	O
N	P	Q	G	S	E	O	E
J	S	H	R	K	T	E	V
E	S	S	U	D	E	U	E
Y	I	O	Ñ	X	S	U	S
U	W	E	O	Ñ	E	L	Ñ

Escriba al menos 10 palabras relacionadas con SUEÑO:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____
- 6.- _____
- 7.- _____
- 8.- _____
- 9.- _____
- 10.- _____

En la siguiente sopa de letras encontrarás 6 palabras relacionadas con el sueño (todas aparecen en los textos sobre los que hemos trabajado).

Z	X	A	B	R	E	S	L	T	Z
A	A	P	N	E	A	B	U	L	S
P	P	A	M	L	R	I	T	Y	O
I	K	F	I	A	P	U	Y	K	M
S	R	U	Ñ	J	Y	A	T	P	N
M	P	E	E	A	R	P	M	A	O
L	C	O	T	C	P	E	K	Ñ	L
G	I	A	A	I	A	R		P	E
A	K	D		O	U	K	C	E	N
E	Ñ	O	T	N	C	Ñ	U	T	C
M	S	I	E	S	T	A	G	X	I
I	L	X	S	G	S	S	M	A	A
E	S	E	T	Y	S	F	U	A	F
D	P	C	G	C	P	I	S	S	P
H	O	R	A	R	I	O	I	K	E
N	E	U	R	S	R	U	C	O	O
A	R	Q	M	F	C	P	A	F	A



Escribe una historia que contenga las siguientes palabras:

HABITACIÓN

VIAJE

SUEÑO

MÚSICA

A continuación, encontrarás un fragmento del poema “La vida es sueño” de Calderón de la Barca debes de marcar todas las veces que aparece la letra U

Yo sueño que estoy aquí
destas prisiones cargado,
y soñé que en otro estado
más lisonjero me vi.
¿Qué es la vida? Un frenesí.
¿Qué es la vida? Una ilusión,
una sombra, una ficción,
y el mayor bien es pequeño:
que toda la vida es sueño,
y los sueños, sueños son.



En este ejercicio han desaparecido algunas palabras debes de completarlas correctamente, si lo necesitas puedes comprobarlo con el texto anterior

Yo _____ que estoy aquí
destas _____ cargado,
y soñé que en otro _____
más _____ me vi.
¿Qué es la vida? Un _____.
¿Qué es la vida? Una _____,
una sombra, una _____,
y el mayor bien es _____:
que toda la vida es _____,
y los sueños, _____ son.

En este ejercicio debes de completar la palabra que falta con una palabra diferente a la del poema original, ¡¡sólo hay una condición, que rime!!

Yo _____ que estoy aquí
destas _____ cargado,
y soñé que en otro _____
más _____ me vi.
¿Qué es la vida? Un _____.
¿Qué es la vida? Una _____,
una sombra, una _____,
y el mayor bien es _____:
que toda la vida es _____,
y los sueños, _____ son.