

**PRUEBA DE ACCESO
A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO MEDIO
JUNIO 2012**

**PARTE SOCIOLINGÜÍSTICA
APARTADO a1 (a elegir entre castellano ó valenciano, uno de los dos)
LENGUA Y LITERATURA (CASTELLANO)
Duración: 1 hora**

La Vanguardia.com Viernes, 23 de marzo 2012

El ser humano necesita al menos tres días para adaptarse al cambio horario

Los especialistas recomiendan ir adaptando el sueño y las comidas de forma progresiva y durante los días anteriores a la modificación horaria

Torreveija (Alicante). (Efe)

El organismo humano necesita entre tres y cuatro días para adaptarse a los cambios horarios -en la madrugada del próximo domingo habrá que adelantar una hora el reloj-, por lo que los especialistas recomiendan evitar la siesta y evitar la cafeína y las bebidas alcohólicas.

"Cualquier alteración en el reloj del tiempo se traduce en pequeñas alteraciones en el reloj biológico", ha afirmado este viernes la doctora Gemma Ramón, del Área de Medicina General del Hospital USP San Jaime de Torreveija (Alicante).

Por ello, esta especialista recomienda ir adaptando el sueño y las comidas de forma progresiva y durante los días anteriores al cambio horario.

Malestar general, cansancio, cambios en el estado de ánimo y trastornos digestivos son los principales efectos del cambio horario de primavera en la salud.

En la madrugada del sábado 24 al domingo 25 de marzo, el reloj se adelantará una hora (a las 2.00 serán las 3.00 horas). Ramón ha explicado que las funciones de nuestros órganos más importantes (cerebro y aparato cardiovascular) dependen de la secreción de varias hormonas, como el cortisol, la adrenalina y la noradrenalina, que varían en función de los denominados ciclos circadianos (alrededor del día).

Es así como el organismo establece dos etapas bien diferenciadas: "el día y la noche, la vigilia y el sueño". Las alteraciones derivadas del cambio horario, aunque no llegan a incidir en las estadísticas ni constituyen verdaderas enfermedades, "pueden producir diversos síntomas en algunos individuos".

Estos síntomas se resumen en malestar general, que viene acompañado de fatiga, astenia y una bajada en el rendimiento de la persona en los días posteriores al cambio horario, con una menor productividad en el trabajo.

"Nos sentimos un poco más depresivos a causa del cansancio, la fatiga general y los cambios en el sueño", ha añadido la facultativa, quien ha explicado que el cambio horario afecta también al aparato digestivo, pues "se modifican los horarios de las comidas y se produce un aumento de la secreción del jugo gástrico y del apetito por la noche".

Los más perjudicados suelen ser los pacientes con problemas neurológicos (migrañas, trastorno bipolar, síndrome depresivo), mientras que los niños se adaptan con mayor facilidad, especialmente los más pequeños, porque su sistema neurológico y sus ciclos vitales aún no son maduros.

También suelen presentar más alteraciones las personas con horarios rígidos porque su reloj biológico "está menos acostumbrado a tener que adaptarse a los cambios horarios que las personas que trabajan por turnos", señala la especialista del USP San Jaime.

Ésta recomienda tomar "unas sencillas medidas" en los días previos al cambio, como modificar ligeramente la hora de acostarse, "adelantando 15 minutos al día", reajustar el horario de comidas, evitar las siestas, comer adecuadamente, beber mucha agua y evitar el uso de cafeína por la mañana y alcohol por la noche.

PREGUNTAS

1. Comente razonadamente de qué **tipo de texto** se trata y cuál es la **intención comunicativa** del emisor.
2. Indique cuál es el **tema** y la **idea principal** del texto.
3. Indique cuál es el **ámbito de uso** y el **género** del texto.
4. a) Escriba al menos **un sinónimo** y **un antónimo** de los siguientes conceptos del texto: adaptarse, malestar, verdaderas, rígidos.
b) Señale el **sujeto** y el **predicado** de la siguiente oración del texto y diga de qué clase de oración se trata: "Nos sentimos un poco más depresivos a causa del cansancio, la fatiga general y los cambios en el sueño".
5. Redacte en un mínimo de 15 líneas el valor que tienen para usted la calidad del sueño y la alimentación saludable en la vida actual.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

- Todas las cuestiones puntúan igual.
- La calificación de esta Parte o Apartado se adaptará a lo establecido en la RESOLUCIÓN de 3 de abril de 2012, de la Dirección General de Formación y Cualificación Profesional, por la que se convocan pruebas de acceso a los ciclos formativos de Formación Profesional. (DOCV 27.04.2012)