

MEDIATION: HEALTH

Preparation time: 4' Speaking time: 3' 30"

Consecuencias de no dormir bien y su impacto en la calidad de vida	
CONTEXTO:	Basándote en el artículo publicado en Bupasalud que aparece a continuación, explícale a un conocido de habla inglesa que está preocupado porque no duerme bien, las consecuencias de no descansar bien por la noche
TAREA 1	Resume y explícale este artículo
TAREA 2	Explícale a tu amiga lo que significa una de las dos expresiones en el texto subrayada y en negrita.
<p>La lista de consecuencias de no dormir bien es muy amplia e incluye una gran cantidad de enfermedades. Sin embargo, hay algunas que afectan con mayor intensidad la calidad de vida de las personas, y es importante saber cuáles son.</p> <p>Fatiga crónica</p> <p>Una de las principales consecuencias de no dormir bien es la fatiga crónica, una condición que se caracteriza por generar sensaciones de agotamiento físico y mental. Las personas que sufren de fatiga suelen estar cansadas, incluso después de haber tenido largos períodos de descanso. Si no se duerme lo suficiente, se interrumpen los procesos reparación y regeneración celular, y las personas podrían llegar a sufrir de desequilibrios hormonales.</p> <p>Pérdida de habilidades cognitivas</p> <p>No dormir suficiente tiene consecuencias graves tanto para el cuerpo como para la mente de las personas. Una de ellas es la pérdida de habilidades cognitivas, que se puede ver en la falta de concentración, la pérdida de la memoria en el corto plazo, y el desarrollo de otras enfermedades como el Alzheimer. La privación del sueño afecta negativamente al cerebro en varios aspectos, pudiendo incluso afectar en el rendimiento académico o laboral de una persona.</p> <p>Menor rendimiento físico</p> <p>Otra de las consecuencias de no dormir bien tiene que ver con el rendimiento físico, porque la privación del sueño afecta la recuperación muscular, la reparación de tejidos y la regeneración celular. Sin mencionar que por la pérdida de energía, la práctica de deportes resulta más agotadora.</p> <p>Riesgo de accidentes</p> <p>Cuando una persona está agotada, porque no pudo dormir bien, corre el riesgo de sufrir un accidente. Esto sucede, porque su nivel de concentración y su tiempo de reacción es mucho más bajo, lo que la expone a lesionarse al realizar tareas como conducir, preparar alimentos, o realizar tareas de limpieza, entre otras cosas. Además, si el trabajo implica el uso de herramientas o maquinarias, el riesgo es mayor; pues puede llegar a representar un problema para su propia seguridad y la de los que estén a su alrededor.</p> <p>Debilitamiento del sistema inmunológico</p> <p>La privación del sueño también afecta el sistema inmunológico, y la hace más propensa a contraer otras enfermedades. Durante el periodo de sueño y descanso el cuerpo libera células que ayudan a combatir las infecciones y las enfermedades, algo que se interrumpe si la persona no duerme lo suficiente.</p>	