



Consejos sanitarios para realizar la “temida” Selectividad

25/05/2024

Llega mayo y con él la última fase de preparación de los exámenes de Selectividad. Es un momento decisivo que puede suponer un nivel de ansiedad bastante elevado para las personas que se van a examinar y para sus familias. El estrés en sí no es malo, nos sirve para permanecer atentos y activos, pero si lo mantenemos en el tiempo puede resultar muy perjudicial. De ahí que nos sintamos nerviosos, irritados, cansados e incluso que padezcamos dolores de cabeza o musculares. Esto afecta de manera negativa a la salud y al rendimiento académico.



El estrés elevado altera la capacidad cognitiva de las personas, influyendo negativamente en los resultados de los exámenes. Es por ello, que los especialistas en educación y en salud inciden en la importancia de mantener unos hábitos de vida saludables, sobre todo en estos momentos de mayor inquietud.

Hay que tener en cuenta que la mayoría de los estudiantes modifican su estilo de vida en estos meses de estudio intenso, hacen menos deporte, duermen menos, no realizan actividades lúdicas, comen mal, abusan de bebidas estimulantes...

Para llevar a cabo una buena selectividad es muy importante estudiar, pero también llevar una vida saludable, lo uno no puede dar resultado sin lo otro.

Consejos sanitarios de vuestra enfermera

1. Planificación de los horarios de estudio, descanso y sueño

No es recomendable estudiar más de dos horas seguidas, por lo que pararemos, descansaremos, al menos media hora y después podemos continuar. Siempre tenemos que tener en cuenta nuestras capacidades individuales.

Así mismo el sueño es fundamental. Según los expertos del Instituto del Sueño Adsalutem, “un sueño de calidad mejora la nota en selectividad”. Numerosos estudios científicos demuestran que dormir las horas necesarias incide en la mejora del rendimiento académico y que, por el contrario, el no dormir las horas suficientes, pueden producir fatiga física y mental lo que influirá negativamente a la hora de obtener buenos resultados académicos.

2. Alimentación equilibrada y saludable

No debemos saltarnos ninguna comida, los nutrientes son importantes para que nuestro organismo funcione correctamente. La alimentación influye en el desarrollo físico e intelectual de las personas, es por ello que debemos mantener unos buenos hábitos alimenticios. Si no introducimos los alimentos que nuestro cuerpo necesita no podremos trabajar adecuadamente.

La proporción de dichos nutrientes es también importante, la principal fuente de energía de nuestro organismo son los hidratos de carbono, nuestro cerebro se alimenta de ellos, es recomendable ingerirlos mediante alimentos integrales, ya que son azúcares de absorción lenta y nos ayudan a mantener la energía durante todo el día. Es preferible evitar el abuso del azúcar refinado.

Tanto las proteínas como las grasas son necesarias, debemos consumir alimentos ricos en Omega 3 (semillas de chía, nueces, pescado azul...), ya que son ácidos grasos saludables y están implicados en el proceso de concentración y de memorización. Dentro de esta alimentación es importante la hidratación, no se nos puede olvidar beber, y si es agua mucho mejor.

3. No abusar de los excitantes

Del café, el té, las bebidas con cafeína y las bebidas energéticas, pueden producir efectos nocivos en nuestra salud: nerviosismo, insomnio, dificultad en la concentración y aumento de la tensión arterial entre otros.

"Existen numerosas meditaciones guiadas de Mindfulness en internet que os pueden ayudar"

4. Descansar

Dormir, si no dejamos descansar a nuestro cerebro no será capaz de asimilar los contenidos que llevamos estudiando todo el día. Por supuesto, la noche antes de los exámenes hay que dormir para poder realizar un buen trabajo.

Algunos de los procesos vitales que se producen mientras dormimos son:

<http://cienciassaludceuta.ugr.es/>

consolidación de la memoria, refuerzo del sistema inmune, regeneración celular, regulación hormonal, restauración de la energía y mejora de la salud mental y del estado de ánimo.

Aumentar las endorfinas

Son proteínas que se producen en nuestro organismo, funcionan como neurotransmisores y estimulan receptores del sistema nervioso central que ayudan a disminuir la ansiedad y a aumentar nuestro bienestar. El ejercicio físico, la meditación, la alimentación equilibrada, las risas... todo esto aumenta nuestro nivel de endorfinas.

5. Actividad física

Pasear, correr, salir... sigue siendo muy importante en estos días, debemos oxigenarnos, despejar nuestra mente y así liberar el estrés acumulado. El ejercicio físico aeróbico genera gran cantidad de endorfinas.

6. Meditación

Hay que desconectar. El tener un momento para desconectar de los estudios, para centrarnos en el momento presente, para respirar sin pensar en nada más, es fundamental. La meditación basada en la atención plena o Mindfulness es una actividad muy recomendada por los expertos para reducir los niveles de estrés, fomentar la atención y aumentar la capacidad de concentración y de memorización. Existen numerosas meditaciones guiadas de Mindfulness en internet que os pueden ayudar.

Antes de darle la vuelta a la hoja del examen respirad dos o tres veces profundamente, os relajará y oxigenará vuestro cerebro.

Y sobre todo confiad en que sois capaces de lograr lo que os propongáis. Estáis más preparados de lo que pensáis ya que lleváis dos años estudiando para esta prueba.