

El horario de verano trae consigo días más largos, pero también un cambio que varios tratan de evitar: adelantar los relojes en 60 minutos. Y si bien el ajuste suele ser más bien inofensivo en un año normal, en el actual contexto de pandemia este hecho podría afectar la conciliación del sueño de muchas más personas.

Así lo advierte el Dr. Alex Espinoza, neurólogo del Centro de Cefalea de RedSalud, quien aseguró que la crisis sanitaria ha generado no sólo problemas vinculados con el virus sino que también efectos como estrés o insomnio.

Anuncio Patrocinado

Durante la primera mitad del año, el Centro de Cefalea registró un aumento de 35% de las consultas por insomnio asociadas al teletrabajo. Por lo mismo, un ajuste de hora podría tener este año un impacto mayor, sobre todo en quienes todavía deben cumplir las medidas de confinamiento. “En un año normal, este ajuste es más bien inocuo para la población, pero estamos en un período de pandemia, donde hay un alto número de personas afectadas por preocupaciones laborales o económicas. También hay quienes tuvieron que reorganizar sus rutinas, otros comenzaron a acostumbrarse al teletrabajo e incluso algunos se vieron obligados a combinar el trabajo con el cuidado de los hijos y las tareas propias del hogar. Todo esto influye en la conciliación del sueño y en la calidad del descanso”, explica el especialista.

Por lo mismo, el neurólogo de RedSalud entrega algunos consejos para minimizar el impacto al dormir, a causa del adelantamiento del reloj en 60 minutos.

Ajustar rutinas, horarios de comida y hacer ejercicio

“Una de las primeras recomendaciones es adelantar las rutinas unos días antes del cambio de hora. Comenzar progresivamente a levantarse, almorzar y cenar más temprano. De esta manera, el cambio al nuevo horario será menos repentino”, sostiene el Dr. Espinoza. También se sugiere incorporar la actividad física en estos días previos. “Se sugiere practicar algún tipo de deporte o ejercicios al menos tres veces a la semana, por un lapso mínimo de media hora. Esto es muy útil para conseguir un mejor sueño, ya que la actividad física libera serotonina, una sustancia que entre otros beneficios, favorece la producción de hormonas asociadas al sueño y al descanso”, agrega.

En ese sentido, y sobre todo para quienes viven en comunas con más libertades de circulación, el neurólogo también aconseja tomar sol. “Lo ideal es que, aquellos que puedan,

tengan contacto por algunos minutos con la luz solar, tomando todas las precauciones del caso, es decir, usando bloqueador, lentes de sol certificados y por cierto, mascarillas para evitar el contagio de Covid-19. El sol permite la producción de vitamina D y también ayuda a marcar una mayor diferencia entre el día y la noche. Eso es muy útil para ayudarle a nuestro cerebro a comprender, cuándo debemos estar activos y cuándo debemos descansar”.

Evitar automedicación

El neurólogo del Centro de Cefalea de RedSalud advierte que los efectos del cambio de hora podrían no ser inmediatos, por lo que es importante estar atentos si aparecen algunos síntomas que podrían requerir de ayuda médica. “A veces las personas se despiertan prematuramente durante la noche y luego tienen dificultades para volver a dormir. Si este es un hecho aislado, no hay de qué preocuparse. Sin embargo, si esto se repite por más días o incluso semanas, ya es necesario consultar con un especialista. El no dormir bien podría generar una merma importante en la concentración, en tareas cognitivas, fallas de la memoria, irritabilidad e incluso, trastornos nerviosos, digestivos o del procesamiento del azúcar”, aclara el Dr. Espinoza.

Por último, llama a evitar la automedicación. “En ningún caso es aconsejable tomar un medicamento que no ha sido recetado por un especialista, menos aquellos que necesitan receta retenida. Cada persona es distinta y estos pueden generar diferentes efectos adversos. Si un paciente siente dificultades frecuentes para dormir, lo mejor es acudir con un experto”, reitera.

y tú, ¿qué opinas?