El próximo sábado 6 de abril se realizará el primer cambio de hora en nuestro país, marcando el inicio del horario de invierno. El ajuste consistirá en retrasar una hora los relojes. Este cambio busca aprovechar de manera más eficiente la luz natural, durante el período de menor luminosidad, contribuyendo así al ahorro energético y fomentando una mayor conciencia sobre el uso responsable de la energía en el país.

El cambio de hora puede desencadenar diversas alteraciones en el sueño, como dificultades para conciliarlo o para ajustarse a la nueva rutina horaria. Asimismo, es común que algunas personas más susceptibles experimenten cambios en su estado de ánimo, así como sensaciones de fatiga o cansancio durante los días posteriores a dicho cambio.

Anuncio Patrocinado

PERMISO
CIRCULACIÓN
Segunda cuota
Paga en línea:
www.muninogales.cl
📢 Recuerda que hasta el 30 de agosto tienes plazo para pagar la segunda cuota de tu permiso de circulación 2025.
Te informamos de los horarios de atención en la Unidad de Tránsito. (Interior Edificio Municipal)
📅 Martes 26 al viernes 29 de Agosto:
🕘09:00 - 13:30 horas.
📅 Sábado 30 de Agosto: 🕘09:00 - 13:30 horas.
También puedes realizar el trámite en www.muninogales.cl
Nogales
MUNICIPALIDAD

Para afrontar esta situación, la médica cirujana y coordinadora académica de la carrera de Medicina de la Universidad de O'Higgins (UOH), Francisca Ávila recomienda seguir una serie de consejos prácticos. "Es importante establecer una rutina de sueño adecuada que ayude a mejorar el descanso en cualquier momento del año. También se deben evitar los distractores que puedan afectar el sueño reparador, como la luz excesiva, los ruidos molestos, el exceso de ropa o el consumo de irritantes como la cafeína. Finalmente, se recomienda acostarse en un ambiente calmado 10 a 15 minutos antes, durante los días previos al ajuste horario, lo que puede contribuir a una adaptación más suave.".

Aunque estos desbarajustes en el organismo no suelen durar más de tres o cuatro días, que es lo que tarda en acostumbrarse el cuerpo a su nuevo ciclo de sueño. "El tiempo de adaptación es sumamente relativo, pero para niños, niñas y personas mayores puede tomar un poco más, Si pasan más de dos a tres semanas y no ocurre la adaptación es bueno consultar a algún especialista en sueño", añadió Francisca Ávila.

Con el cambio de hora invernal, pasamos gran parte del día en espacios interiores con exposición a luz artificial y seguimos expuestos a la misma después de anochecer, lo que hace que nuestro cerebro esté en alerta y confuso pensando que no es hora de descansar y puede ocasionar dificultades para conciliar el sueño.

En cuanto a los grupos de riesgo, la profesional apunta que “más que considerar grupos específicos, es importante reconocer que algunas personas pueden ser más susceptibles al cambio de hora. Entre ellos se encuentran los niños, los adultos mayores y las personas que estén consumiendo algún fármaco para regular alguna alteración del sueño. Por tanto, se aconseja prestar especial atención a estos grupos y tomar medidas para garantizar un descanso adecuado durante este periodo de ajuste”.

https://www.tuopinas.cl/wp-content/uploads/2024/04/CUNA-QUILLOTA-1.ogg

y tú, ¿qué opinas?