

El próximo sábado 07 de septiembre se deberán adelantar los relojes una hora y, con ello, se iniciará el horario de primavera-verano. Según los expertos, esta modificación puede tener un impacto mayor en los patrones de sueño y provocar, incluso, trastornos a los que hay que prestar atención.

La **Dra. Catalina Torres, neuróloga del Centro del Sueño de Clínica Santa María**, comenta: "Este horario, en el que vamos a entrar, no nos hace bien porque van a ser mañanas más oscuras y se ha demostrado que hay más riesgos los días posteriores de tener trastornos de salud mental, riesgo cardiovascular, entre otros".

Anuncio Patrocinado

Asimismo, el **Dr. Enzo Rivera, neurólogo de Clínica Ciudad del Mar**, advierte que, por las consecuencias que implica, requiere un periodo de adaptación que es de entre 3 a 5 días. "Como es una modificación artificial existirá un tiempo de ajuste. Hay que estar atentos a otros efectos, como somnolencia, lo que puede provocar mayor riesgo de accidentes, cambios de humor, empeoramiento de insomnio, letargo en las personas que ya tienen una enfermedad psiquiátrica y, también, menor rendimiento académico y laboral".

La **Dra. Evelyn Benavides, neuróloga de Clínica Dávila** recomienda mantener las actividades más complejas durante la mañana. "Hacer actividad física, ojalá con luz de día; evitar tomar café y bebidas energizantes después de las 18:00 horas; evitar el consumo de alcohol por la noche; y tratar de evitar la exposición a pantallas, por lo menos media hora antes de dormir. Lo anterior hace que nuestro rendimiento cognitivo y nuestra salud cardiovascular mejoren aún con este cambio de horario".

WAM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

- Impresiones
- Manejo de redes sociales
- Videos y fotografías profesionales

Conversemos por WhatsApp

¿Quiénes son los que más sufren con el cambio de horario?

"Los grupos de personas que tienen más dificultades para adecuarse a este cambio de horario en general son los niños pequeños, los adultos mayores, y quienes ya tienen problemas de sueño que están o no en tratamiento", agrega la Dra. Benavides.

En el caso de los niños, la **Dra. Paola León, neuróloga infantil de Clínica Dávila Vespucio** asegura que este cambio de hora puede producir algunas dificultades como la irritabilidad en el día a día, tener problemas de concentración y también inconvenientes en el rendimiento. "Por eso, es relevante que logremos mantener la rutina y no cambiar la buena higiene del sueño. Evitar el exceso de pantallas nocturnas, porque van a tener más horas de luz y eso puede influir en que los niños utilicen más los aparatos tecnológicos".

¿Cómo podemos prepararnos para no ver afectado nuestro ciclo de sueño?

La **Dra. Katherin Falck, directora de Calidad y Gestión de Riesgo de Help**, recomienda:

- 1. Adelantar gradualmente la hora de sueño:** Varios días antes de la modificación horaria, intentar levantarse 15 minutos antes cada mañana. Esto ayudará a que el

cuerpo se vaya ajustando de manera paulatina. Además, la especialista sugiere no dormirse después de las 11 de la noche y no hacer ejercicios intensos o comer alimentos pesados antes de acostarse.

2. **Exposición a luz brillante:** Es un fuerte estímulo para ajustar el reloj interno del cuerpo. Es aconsejable realizarlo al despertar, especialmente en la semana previa al cambio de hora, para que el cuerpo se adapte más rápido. Durante las noches, aconseja disminuir la generación de luz en la habitación, considerando la luz ambiental que activa el organismo y *la exposición a la luz artificial, como la de los celulares y la televisión*.
3. **Mantener una rutina:** Intentar acostarse y levantarse a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana. Esto ayudará a establecer un ritmo constante y facilitará la adaptación.

“En la mayoría de los adultos sanos sin comorbilidad, los cambios de horario no deberían producir una gran alteración que implique ver a un especialista. Generalmente, cuando el paciente presenta una severa alteración es porque podría tener un trastorno del sueño de base. En este caso será muy importante consultar, ya que probablemente el cambio de hora lo único que estará haciendo es desenmascarar un problema que ya trae el paciente”, concluye el **Dr. Sergio Juica, neurólogo de Clínica Biobío**.

y tú, ¿qué opinas?