

La noche del sábado 5 de abril a las 00:00 hrs. los relojes se atrasarán para volver al horario de invierno. Sin embargo, a pesar de que este es un proceso que vivimos dos veces al año, puede traer algunas consecuencias en los hábitos de sueño de las personas.

**“Sabemos que los cambios de hora provocan en los trastornos del sueño. Además, este cambio puede provocar otros problemas de salud, problemas de adaptación e impacto en la productividad”**, explica el Dr. Andrés Glasinovic, médico familiar y académico de la Facultad de Medicina de la Universidad de los Andes.

Anuncio Patrocinado



Los malos hábitos del sueño pueden provocar un aumento en los riesgos cardiovasculares, dolores de cabeza, malestar general y mala concentración, entre otros síntomas. **“Estos síntomas no deberían durar más de un par de días, de lo contrario es recomendable visitar a un especialista”**, agrega el académico UANDES.

Para evitar estos molestos síntomas, el Dr. Andrés Glasinovic entrega cinco consejos que permitirán enfrentar de mejor manera el cambio de hora:



**WAWM | PUBLICIDAD**

**AGENCIA DE PUBLICIDAD**

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

**Conversemos por WhatsApp**

- Evitar las bebidas alcohólicas y que contengan cafeína.
- Apagar las pantallas idealmente 40 minutos antes de dormir.
- Realizar actividades físicas durante las mañanas.
- No tomar siestas de más de 30 minutos.
- Dormir entre siete y nueve horas por día.

y tú, ¿qué opinas?