



Andre Malebrán/ Redacción  
La Estrella

22:00 horas locales, alcanzando las 23:00 horas.

El próximo sábado 7 de septiembre, se implementará el segundo cambio de horario en Chile, afectando a todo el territorio nacional, excepto la Región de Magallanes y la Antártica Chilena, que mantendrán su horario de verano sin variaciones.

Este ajuste implica que, a las 00:00 horas, los relojes deberán adelantarse una hora, resultando en amaneceres más oscuros y días con luz natural hasta más tarde. En Isla de Pascua e Isla Salas y Gómez, el cambio se realizará a las

Este cambio puede afectar la salud de las personas, especialmente en niños, niñas, adultos mayores y la población pediátrica, quienes son más susceptibles a las alteraciones en el ciclo circadiano.

“Un cambio abrupto en los ritmos fisiológicos de reposo y sueño puede causar somnolencia diurna, irritabilidad, fatiga y otros síntomas, especialmente en los más jóvenes y en los adultos mayores, debido a la mayor exposición a la oscuridad matinal y la extensión de la luz natural

hasta horarios más tardíos”, explica Beatriz Arteaga, directora de la Escuela de Enfermería y Técnico de Nivel Superior en Enfermería de UDLA.

Paz Lorca, directora de la Escuela de Desarrollo Social y Educación de IACC, agrega que el cambio horario provoca “un desajuste hormonal, ya que la luz solar influye directamente en el cerebro, lo que puede generar ansiedad y dificultades para regular el sueño en niños y niñas, así como en adultos”.

#### MEDIDAS

Para facilitar la adaptación al nuevo horario, los expertos sugieren algunas medidas preventivas:

**Ajustes Graduales:** Comenzar a modificar las rutinas unos días antes del cambio oficial, adelantando en 10 minutos diarios los horarios de acostarse y levantarse.

**Rutinas Estables:** Establecer horarios regulares para dormir y despertar, involucrando a toda la familia en este proceso.

**Actividades Previas al**

**Sueño:** Realizar actividades pasivas antes de dormir, evitando el ejercicio físico intenso y reduciendo la exposición a pantallas, luces intensas, y ruidos.

**Alimentación:** Evitar el consumo de alimentos ricos en grasas, cafeína o azúcares antes de dormir, ya que pueden interferir con un descanso adecuado.

**Entorno Adecuado:** Resguardar una temperatura adecuada en la habitación y asegurarse de que la ropa de cama sea la correcta.

**Higiene del Sueño:**

Realizar una higiene corporal y orinar antes de acostarse. Evitar siestas prolongadas durante el día.

**Actividad Física:** Incluir alrededor de 30 minutos de actividad física diaria para ayudar a los niños a liberar energía y facilitar el descanso nocturno.

**Comunicación y Paciencia:** Explicar a los más pequeños sobre el cambio de horario de manera comprensible, asociándolo con las estaciones del año, y ser pacientes durante el proceso de adaptación. 🌞



SI ES NECESARIO, CONSULTE CON UN PROFESIONAL DE LA SALUD PARA UN CORRECTO MANEJO DE LA SITUACIÓN.



CAPACITARON A 50 INTEGRANTES DE DIVERSOS COMITÉS RURALES.

## Certifican a operadores de servicios sanitarios rurales de la región

Una inédita certificación alfabetización digital y contabilidad recibieron 50 operadores de los servicios sanitarios rurales de la región, capacitación que fue impartida durante un periodo de tres meses por la Universidad de Antofagasta en conjunto con la Subdirección de Servicios Sanitarios Rurales de la Dirección de Obras Hidráulicas del MOP.

A través de clases presen-

ciales en el Campus Coloso de la casa de estudios estatal, dirigentes y operadores participaron de los cursos de “Fundamentos y Herramientas de Alfabetización digital para trabajadores del Sistema de Agua potable rural” y “Herramientas de Contabilidad Básica para Operadores de Servicios Sanitarios Rurales”.

El seremi del Ministerio de Obras Públicas, Pedro Ba-

rrrios, explicó que la dirección de Obras Hidráulica en su trabajo constante con los diversos comités recogió las necesidades de capacitación que solicitaban los dirigentes y operadores.

“Aprendieron contenidos relacionados a las operaciones de los servicios en área de administración de los comités de agua potable rural. Esto es importante porque cuentan con

nuevos conocimientos para un mejor desarrollo”, expresó el seremi.

Barrios recaló que esta certificación es relevante por la enseñanza impartida por la Universidad de Antofagasta que permitirá operar de mejor manera las diversas plantas.

En esta capacitación participaron operadores de Paposó, Peine, Quillagua, Taltal, entre otras localidades. 🌞