



Malestar abdominal, fatiga, falta de concentración: Los efectos que puede generar el cambio de hora

Con el fin de aprovechar mejor la luz natural del día y reducir el consumo de energía eléctrica, el próximo sábado 7 de septiembre, a las 23:59, los relojes se deberán adelantar una hora, dando inicio al horario de verano en el país.



*** A la 23.59 del sábado 7 de septiembre, los relojes se deberán adelantar una hora para dar inicio al horario de verano en el país. De acuerdo a la Dra. Evelyn Benavides, neuróloga, especialista en Medicina del Sueño, el ajuste podría afectar de mayor manera a los niños pequeños, personas con trastornos del sueño previos y adultos mayores, por lo que entrega algunos consejos para prepararse.**

Esta modificación, no obstante, puede generar algunas complicaciones o incomodidades en las personas durante los primeros tres o cuatro días. ¿La razón? Según explica la neuróloga de Evelyn Benavides, “el cerebro piensa que estamos en un huso horario adelantado” y, por lo tanto, “se modifica la secreción de algunas hormonas -como la melatonina o el cortisol- y se producen cambios en algunas conexiones de grupos neuronales, lo que se va ajustando durante los primeros días tras el cambio”.

Es por ello que “algunas personas podrían verse un poco complicadas con este cambio, aunque a la mayoría de las personas no debería producirles más que algunos malestares abdominales, fatiga, dolor de cabeza, falta de apetito y/o poca concentración los primeros tres o cuatro días”.

La doctora y especialista en Medicina del Sueño subraya, eso sí, que “en los niños pequeños, los adultos mayores y aquellas personas que ya tienen alguna dificultad para dormir o que toman medicamentos para dormir, los efectos del cambio de hora podrían ser de mayor consideración. Por esto, es importante realizar algunos ajustes los días previos a que hagamos el traspaso del horario de invierno al de verano”.

Consejos para preparar a los niños ante el nuevo horario

De acuerdo a la doctora Benavides, los niños en edad preescolar deben dormir entre 10 y 11 horas por noche, por lo tanto, para ir preparándolos al nuevo horario es recomendable “tratar de acostarlos y levantarlos 15 minutos más tarde en los días previos, para que cuando llegue el cambio de hora ya no les falte una hora de sueño”.

Asimismo, dice que “al anochecer, se debe tratar de hacer una rutina tranquila, sin discusiones, sin pantallas, sin ruidos fuertes, cosa de ir generando un ambiente grato para ir a dormir”.

La doctora explica también que, cuando se trata de niños en edad preescolar, para el proceso previo a ir a dormir es positivo “tener alguna rutina propia, como leerles un cuento, hacer alguna actividad de juego, cantar una

canción al ponerse el pijama o lavarse los dientes, en definitiva, algo que los haga comprender que llegó el momento de dormir”.

Y durante el día, la neuróloga aconseja “mantener los horarios de comidas, de juegos, tratar que la mayoría de sus actividades sean en el día y, hacia la tarde y la noche, lograr un ambiente tranquilo, libre de pantallas y silencioso para lograr una buena conciliación del sueño”.

¿Cómo se pueden ir adecuando los adultos al nuevo horario?

En el caso de los adultos mayores, sobre todo en aquellos que tienen alguna enfermedad neurodegenerativa o algún trastorno del sueño, la doctora Benavides plantea que “es muy relevante considerar el cambio de hora en la toma de los fármacos, sobre todos aquellos para dormir, para que coincidan con el horario que realmente van a dormir y no sea antes de eso”.

Al igual que en los niños, en los mayores la especialista también recomienda “evitar la exposición a pantallas en la noche y que realicen actividades físicas durante el día”, y alerta que “en algunos casos, podría haber episodios de confusión o disminución de la conexión con el medio, principalmente a la hora de la puesta de sol. Si esto ocurre, se debe conversar con su médico tratante y evaluar algunos cambios en la terapia habitual”.

En términos generales, la especialista explica que, la mejor forma de hacer frente a esta modificación es “manteniendo una rutina de funcionamiento diurno, con mayor cantidad de actividades en la mañana y, hacia la tarde y la noche, bajar los estímulos, disminuir las pantallas, no consumir alcohol, café o bebidas energéticas al menos 2 horas antes de ir a dormir, y tratar de tener un dormitorio que tenga entre 18 y 22 grados, que sea oscuro y que no sea ruidoso”.