



CRISTOFER DE VIA/AGENCIA UNO

A LAS 0 HORAS DEL SÁBADO HAY QUE ADELANTAR EL RELOJ.

## Nueve consejos para sortear el cambio de hora del sábado

El sábado comienza a regir el horario de verano en el país, ocasión en que las personas deben adelantar sus relojes en una hora. Así, cuando sean las 00:00 hay que poner la 01:00.

En la Asociación Chilena de Seguridad (AChS) admiten que la medida puede alterar el sueño e impactar en el bienestar, por lo que la psicóloga y jefa de gestión de Salud Mental de la institución, María Francisca Lam, recomienda nueve prácticas que pueden ayudar a adaptarse más rápido. Estas son:

- Mantener una rutina fija de sueño: levantarse y acostarse a la misma hora todos los días.

- Exponerse al sol durante una hora todos los días.

- Cuidar el lugar de descanso: mantener el dormitorio oscuro, silencioso y ordenado.

- Realizar ejercicio regularmente: si es intenso, hacerlo 3 a 5 horas antes de dormir.

- Establecer horarios regulares para las comidas y que la última sea al menos dos horas antes de acostarse.

- Limitar la ingesta de líquidos antes de dormir: esto evitará interrupciones durante la noche.

- No usar pantallas al menos una hora antes de dormir.

- Si es inevitable usar dispositivos electrónicos, activar el modo nocturno o "shift", que reducirá la emisión de luz azul

- Si cuesta conciliar el sueño, levantarse y realizar alguna actividad relajante: leer, escribir, escuchar música suave, etcétera, y regresar a la cama cuando vuelva la somnolencia. ☺