



## Se viene el cambio de hora: ¿cómo evitar que me afecte?

**Algunos consejos son acostarse diez minutos antes de la semana previa al cambio de hora, no dormir siesta, comer ligero y evitar el uso de pantallas. Pero, por sobre todo, paciencia**

¿Despiertas sintiéndote cansado y sin energía? ¿Los ronquidos son una constante en tus noches? Puede que los trastornos del sueño estén afectando tu calidad de vida sin que te des cuenta y eso puede aumentar o disminuir con el cambio de hora que se avecina para septiembre.

La Dra. Carolina Oliva, otorrinolaringóloga del Centro del Sueño de Clínica INDISA, aclara que “dormir no es solo un lujo, es una necesidad biológica esencial para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Durante el sueño, nuestro cuerpo se regenera, consolida la memoria y regula las emociones. La falta de sueño de cali-

dad puede tener consecuencias graves para nuestra salud física y mental”. De lo contrario, puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades como:

**Enfermedades cardiovasculares:** hipertensión, infartos, accidentes cerebrovasculares.

**Diabetes:** alteración en la regulación de los niveles de glucosa en sangre.

**Obesidad:** el sueño insuficiente puede aumentar el apetito y alterar el metabolismo.

**Depresión y ansiedad:** los trastornos del sueño están estrechamente relacionados con trastornos del estado de ánimo.



**Debilitamiento del sistema inmunológico:** un sistema inmunológico debilitado nos vuelve más susceptibles a infecciones.

Durante el mes de septiembre se adelanta una hora el reloj para recibir el horario de verano, esto va a hacer que las mañanas sean más oscuras, generando impacto negativo sobre todas las personas que tienen que levantarse temprano para su jornada laboral y/o ir al colegio. “Esta alteración del ciclo circadiano puede generar somnolencia, irritabilidad, problemas de concentración, fatiga, entre otros, y nuestro organismo puede demorarse días en adaptarse”, explica la Dra. Oliva.

### ALGUNAS RECOMENDACIONES GENERALES PARA SOBRELLEVAR ESTE CAMBIO DE HORARIO SON:

Una semana antes, empezar a dormir diez minutos más temprano en relación al cambio de horario.

No duermas siestas, aunque tengas mucho sueño, hasta que el cuerpo se adapte al cambio de horario.

Llevar una vida saludable en general.

Evitar el uso de pantallas, sobre todo alrededor de los días del cambio de horario.

Paciencia: “nuestro cuerpo en menos de una semana debería lograr adaptarse al nuevo horario”, advierte la especialista en sueño.

### LA SITUACIÓN EN CHILE:

### HOMBRES DE MEDIANA EDAD SON LOS QUE DUERMEN PEOR

En Chile, los trastornos del sueño representan un problema importante. Según datos de la Sociedad Chilena de Medicina del Sueño (Sochimes), alrededor del 30% de la población chilena adulta experimenta algún tipo de trastorno del sueño. “La apnea obstructiva del sueño es uno de los trastornos más prevalentes, afectando principalmente a hombres de mediana edad y adultos mayores”, advierte la otorrinolaringóloga de INDISA.

De acuerdo a la misma entidad, le siguen el insomnio con un 25%, el síndrome de piernas inquietas con un 15% y la narcolepsia con un 5%. El restante 25% corresponde a otros tipos de trastornos del sueño.

### ¿CÓMO MEJORAR LA CALIDAD DE TU SUEÑO?

**La Dra. especialista en sueño de Clínica INDISA indica que puedes adoptar estas medidas para mejorar la calidad de tu sueño:**

**Higiene del sueño:** establece horarios regulares para dormir y levantarte, crea un ambiente de sueño tranquilo y oscuro, y evita el consumo de cafeína y alcohol antes de dormir, al igual que el uso de pantallas o trabajar en la habitación.

**Actividad física regular:** realiza ejercicio regularmente, pero evita hacerlo intensamente cerca de la hora de dormir.

**Alimentación saludable:** evita comidas pesadas y picantes antes de acostarte.

**Gestión del estrés:** puedes practicar técnicas de relajación como la meditación o el yoga.