

Cansancio y falta de concentración: Cómo combatir los efectos del cambio de horario de invierno



Se oscurece más temprano y hay más luz en la mañana. Esas son las principales características del horario de invierno, el cual comenzará a regir desde el próximo sábado 5 de abril y obligará a retrasar los relojes 60 minutos ese día a las 00:00 horas, en todo Chile continental a excepción de la Región de Magallanes y la Antártica Chilena. Frente a esto, la Dra. Paulina Chávez, neuróloga del Hospital del Trabajador

Achs Salud, sostiene que, “al retrasarse una hora anochece más temprano, por lo que nuestro organismo podría experimentar algunos trastornos relacionados con la exposición de la luz”.

Uno de los efectos que genera el cambio de horario, es que el organismo comience a liberar melatonina antes, una hormona que facilita el sueño. Por lo tanto, las personas se sentirán con más sueño a una hora que debe-

rían estar más activos, razón por la cual es esperable una mayor sensación de cansancio. “El cambio de horario hará que tengamos más luz matinal y menos en la tarde, por lo que algunos podríamos notar cambios en los horarios de sueño y vigilia al menos durante la primera semana. Además, podrían aparecer síntomas como malestar abdominal, falta de concentración, baja de ánimo y cambios de apetito” agrega la especialista.

Las razones que explican esto se relacionan con el reloj biológico interno que tienen las personas en el cerebro, el cual se ajusta constantemente a la información que recibe interna y externamente. “Un mal funcionamiento de éste produce trastornos del sueño como insomnio o

somnolencia diurna excesiva, principalmente en los niños o personas que ya sufren de trastornos del sueño”, señala la doctora Chávez.

Para adaptarse de mejor forma al nuevo horario, la especialista entrega algunos consejos:

- Tener una rutina de las actividades del día lo más organizada posible. Tener establecido la hora del despertar y la hora del sueño
- Anticipar el cambio de hora y ajustar tu rutina gradualmente
- En los días previos, adelantar la hora de acostarse y levantarse gradualmente, en pasos de 15 minutos cada dos a tres días.
- Evitar las siestas en el día
- Limitar el uso de pantallas en la noche, es aconsejable desconectarse de ellas al

menos 1 hora antes de dormir debido a que la luz artificial también desencadena insomnio.

- Cenar liviano y temprano, al menos 2 horas antes de dormir
- Realizar ejercicios idealmente en la mañana, ayuda a reducir la ansiedad y mejora la calidad de sueño.
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco especialmente en las noches
- Poner especial atención en adultos mayores y en los niños, ya que a ellos les cuesta más adaptarse al cambio de las rutinas
- Dejar el dormitorio donde está la cama solo como un lugar de descanso
- Evitar consumir de bebidas con cafeína o energizantes, sobre todo en la tarde