

Link: <https://www.eldinamo.cl/sociedad/2024/08/26/efectos-negativos-del-cambio-de-hora-como-adaptarnos-al-horario-de-verano/>

Dos veces al año nos enfrentamos a la misma problemática, en esta oportunidad nos debemos adecuar a despertar con menos luz y a dormir una hora menos ¿Qué dicen los especialistas sobre esta modificación? <p> Compartir</p> <p> El próximo sábado 7 de septiembre se deberán adelantar los relojes una hora y, con ello, se iniciará el horario de verano en Chile, salvo para la Región de Magallanes y de la Antártica Chilena. </p> <p> Este cambio de hora implica como resultado amanecer más oscuros y días con luz natural hasta más tarde. </p> <p> Según indican los expertos, esta modificación puede tener un impacto mayor en los patrones de sueño y provocar, incluso, trastornos a los que hay que prestar atención. </p> <p> “Un cambio abrupto en los ritmos fisiológicos de reposo y sueño o ciclo circadiano puede afectar la salud de todas las personas, aunque en mayor medida a los adultos mayores y a la población pediátrica, ya que habrá una mayor exposición a la oscuridad matinal y una extensión de la luz natural hasta horarios más tardíos, lo que da como resultado una reducción en el tiempo total del sueño de la población”, explicó a EL DÍNAMO, Beatriz Arteaga, Directora de la Escuela de Enfermería y de Técnico de Nivel Superior en Enfermería de UDLA. </p> <p> Efectos negativos del cambio de hora</p> <p> Los profesionales de la salud han alertado sobre los efectos negativos que sufre el cuerpo humano tras los constantes cambios de hora. </p> <p> Somnolencia, irritabilidad, fatiga, dolor de cabeza, trastornos del ánimo, dificultad para mantener la atención y concentración, molestias digestivas, y estrés, son algunas de las consecuencias que viven las personas tras la llegada del horario de verano. </p> <p> Catalina Torres, neuróloga del Centro del Sueño de Clínica Santa María, alertó a EL DÍNAMO que “este horario, en el que vamos a entrar, no nos hace bien porque van a ser mañanas más oscuras y se ha demostrado que hay más riesgos los días posteriores de tener trastornos de salud mental, riesgo cardiovascular, entre otros”. </p> <p> Asimismo, Enzo Rivera, neurólogo de Clínica Ciudad del Mar, advirtió que, por las consecuencias que implica el cambio de horario se requiere un periodo de adaptación que es de entre tres a cinco días. “Como es una modificación artificial, existirá un tiempo de ajuste. Hay que estar atentos a la somnolencia, ya que puede provocar mayor riesgo de accidentes, cambios de humor, letargo en las personas que ya tienen una enfermedad psiquiátrica y, también, menor rendimiento académico y laboral”. </p> <p> Cambio de hora</p> <p> ¿Cuándo comienza la primavera?</p> <p> Horario de verano: ¿se atrasa o se adelanta el reloj en el próximo cambio de hora?</p> <p> Primed, el programa de educación socioemocional que busca transformar la enseñanza en Chile</p> <p> ¿Cómo adaptarnos al cambio de hora?</p> <p> En conversación con EL DÍNAMO, Evelyn Benavides, neuróloga de Clínica Dávila, recomendó mantener las actividades más complejas durante la mañana. “Hacer actividad física con luz de día, evitar tomar café y bebidas energizantes después de las 18:00 horas, evitar el consumo de alcohol por la noche y tratar de evitar la exposición a pantallas, por lo menos media hora antes de dormir”. </p> <p> Junto a ello, Beatriz Arteaga, académica de la UDLA, aconsejó:</p> <p> Comenzar este proceso unos días antes del cambio de horario oficial, haciendo pequeños ajustes graduales y progresivos, adelantando en unos diez minutos por día, los horarios de acostarse y levantarse. </p> <p> Establecer horarios y rutinas regulares para dormir y despertar. </p> <p> Disminuir todos los estímulos ambientales, acústicos y lumínicos, una hora antes de dormir, incluyendo pantallas, celulares y televisores. </p> <p> No comer alimentos estimulantes ricos en grasas, cafeína o azúcares antes de acostarse. </p> <p> Resguardar la temperatura adecuada de la habitación, así como también el abrigo y la ropa de cama. </p> <p> Realizar higiene corporal y orinar antes de ir a la cama. </p> <p> Evitar dormir siestas o, si esto es necesario, deben ser breves, de máximo 20 a 30 minutos. </p> <p> No consumir ningún tipo de medicamento para conciliar el sueño y, de necesitar alguno, se debe acudir al médico que indique y supervise su correcto uso. </p> <p> Léenos en</p>

The screenshot shows the article's layout on the El Dinamo website. At the top, there is a navigation bar with the El Dinamo logo and a search icon. Below the navigation bar, the article title "Efectos negativos del cambio de hora: cómo adaptarnos al horario de verano" is displayed in a large, bold font. The author's name, "Por Catalina Torres", is shown below the title. A large image of a hand holding a silver alarm clock is featured prominently. The main text of the article is visible, starting with "El próximo sábado 7 de septiembre se deberán adelantar los relojes una hora...". The article is structured with sub-headers like "Efectos negativos del cambio de hora" and "Cambio de hora". The layout includes a clean, modern design with a white background and blue accents.

de necesitar alguno, se debe acudir al médico que indique y supervise su correcto uso. </p> <p> Léenos en</p>