

# Cambio de hora: consejos clave para cuidar la salud

Medida de bienvenida a días más extensos debido al acceso a mayor cantidad de horas con luz natural.

Andre Malebrán/ Redacción La Estrella

22:00 horas locales, alcanzando las 23:00 horas.

El próximo sábado 7 de septiembre, se implementará el segundo cambio de horario en Chile, afectando a todo el territorio nacional, excepto la Región de Magallanes y la Antártica Chilena, que mantendrán su horario de verano sin variaciones.

Este ajuste implica que, a las 00:00 horas, los relojes deberán adelantarse una hora, resultando en amaneceres más oscuros y días con luz natural hasta más tarde. En Isla de Pascua e Isla Salas y Gómez, el cambio se realizará a las

Este cambio puede afectar la salud de las personas, especialmente en niños, niñas, adultos mayores y la población pediátrica, quienes son más susceptibles a las alteraciones en el ciclo circadiano.

“Un cambio abrupto en los ritmos fisiológicos de reposo y sueño puede causar somnolencia diurna, irritabilidad, fatiga y otros síntomas, especialmente en los más jóvenes y en los adultos mayores, debido a la mayor exposición a la oscuridad matinal y la extensión de la luz natural



SI ES NECESARIO, CONSULTE CON UN PROFESIONAL DE LA SALUD PARA UN CORRECTO MANEJO DE LA SITUACIÓN.

hasta horarios más tardíos”, explica Beatriz Arteaga, directora de la Escuela de Enfermería y Técnico de Nivel Superior en Enfermería de **UDLA**.

Paz Lorca, directora de la Escuela de Desarrollo Social y Educación de IACC, agrega que el cambio horario provoca “un desajuste hormonal, ya que la luz solar influye directamente en el cerebro, lo que puede generar ansiedad y dificultades para regular el sueño en niños y niñas, así como en adultos”.

## MEDIDAS

Para facilitar la adaptación al nuevo horario, los expertos sugieren algunas medidas preventivas:

**Ajustes Graduales:** Comenzar a modificar las rutinas unos días antes del cambio oficial, adelantando en 10 minutos diarios los horarios de acostarse y levantarse.

**Rutinas Estables:** Establecer horarios regulares para dormir y despertar, involucrando a toda la familia en este proceso.

**Actividades Previas al**

**Sueño:** Realizar actividades pasivas antes de dormir, evitando el ejercicio físico intenso y reduciendo la exposición a pantallas, luces intensas, y ruidos.

**Alimentación:** Evitar el consumo de alimentos ricos en grasas, cafeína o azúcares antes de dormir, ya que pueden interferir con un descanso adecuado.

**Entorno Adecuado:** Resguardar una temperatura adecuada en la habitación y asegurarse de que la ropa de cama sea la correcta.

**Higiene del Sueño:**

Realizar una higiene corporal y orinar antes de acostarse. Evitar siestas prolongadas durante el día.

**Actividad Física:** Incluir alrededor de 30 minutos de actividad física diaria para ayudar a los niños a liberar energía y facilitar el descanso nocturno.

**Comunicación y Paciencia:** Explicar a los más pequeños sobre el cambio de horario de manera comprensible, asociándolo con las estaciones del año, y ser pacientes durante el proceso de adaptación. 🕒