

## Ciencia&Sociedad

7

de septiembre próximo está programado el inicio del horario de verano.

### Noticias UdeC

Para el próximo sábado 7 de septiembre está programado el inicio del horario de verano, por lo que los relojes se deberán adelantar en 60 minutos cuando marquen las 23:59 hrs. En el caso de la Región de Magallanes y el Territorio Chileno Antártico, se mantendrá el mismo huso horario actual, por lo que no deberán modificar los relojes.

De esta manera se dispondrá de más horas de luz durante las tardes, lo que podría generar problemas adaptativos en algunas personas, principalmente relacionados con trastornos de sueño y alternaciones del reloj biológico. Esto, explicó la psicóloga de la Unidad de Apoyo Psicosocial al Personal Universitario, Dra. (c) Nerkis Fuentes Silva, porque la sintonía entre luz y oscuridad es la principal vía de información del sistema nervioso y el principal mecanismo ambiental que regula nuestro reloj biológico. Por ello cuando se modifica la cantidad de luz, perdemos esa sincronía lo que genera alteraciones adaptativas.

Para contrarrestar estos efectos, la profesional recomienda iniciar a partir de esta semana un proceso de adaptación para ayudar a asimilar a nuestra mente que a partir del domingo vamos a dormir con un poco más de luz en el ambiente.

"Lo ideal sería adelantar en 15 minutos cada dos o tres días la hora en que nos levantamos y nos acostamos para favorecer a nuestro reloj biológico. Esto también nos va a ayudar a cuidar nuestro sueño y así también mejorar nuestra calidad de vida. También es bueno apagar el celular al menos una o dos horas antes de dormir para evitar el efecto de la luz del celular en el cerebro y propiciar también al cuerpo para para la hora de dormir", dijo la psicóloga.

"Es importante también evitar el consumo de estimulantes como café, té o nicotina después de las 5 o 6 de la tarde y moderar el consumo de noticias negativas, no lidiar con problemas o tener que resolver problemas antes de acostarse. No dejar cosas pendientes, sino que dejarlas para el otro día también favorece nuestra calidad de sueño", añadió.

En caso de insomnio, Fuentes recomendó "ojalá no mirar el celular, no prender la luz del dormitorio ni intentar forzar el sueño. Si no se consigue volver a dormir,



FOTO: ESTEBAN PAREDES DRAKE

### RECOMIENDAN ESPECIALISTAS

# Anticipar adaptación es clave para prevenir efectos indeseados del cambio de horario

El próximo sábado 7 de septiembre se deberán adelantar los relojes en 60 minutos, favoreciendo así la exposición a la luz durante la tarde. Eso sí, algunas personas podrían presentar alternaciones en su reloj biológico, por lo que se recomienda adelantar el proceso adaptativo.

sino que intentar salir de la habitación, leer o hacer otra cosa hasta que vuelva el sueño".

### También tiene beneficios

Aunque existe un segmento de la población que no está de acuerdo con el cambio de horario por los problemas adaptativos que produce, lo cierto es que también tiene beneficios para algunas personas.

"Hay ciertas condiciones de salud mental en las que la presencia más prolongada de luz natural por el cambio de horario puede ser favorecedora, como los trastornos del estado de ánimo, llamado trastorno afectivo estacional o depresión de invierno; ya que, al haber más presencia de luz, estas personas -en las que las fases circadianas suelen ser más tardías- pueden regular mejor sus ciclos y favorecerles en sus actividades", explicó.

Añadió que "también tiene efectos antidepressivos porque hay más presencia de luz, lo que también les permite poder también disfrutar de actividades al aire libre, que también tiene efectos antidepressivos y terapéuticos".

### OPINIONES

Twitter @DiarioConce  
 contacto@diarioconcepcion.cl