

## Cambio de hora

● Por segunda vez en el año, en la mayoría de nuestro territorio se producirá el cambio de huso horario, cuando adelantemos nuestros relojes una hora. Más allá de las opiniones a favor y en contra, lo cierto es que este ajuste puede afectar nuestras rutinas diarias, interfiriendo con el ciclo circadiano que regula nuestro sueño y otras funciones vitales a lo largo del día.

Para mitigar los efectos del cambio de horario, es crucial ajustar nuestra rutina de manera que favorezca el descanso. Esto incluye establecer un entorno propicio para dormir, con menos exposición a la luz artificial y pantallas antes de acostarse, evitar el ejercicio intenso y limitar el consumo de alimentos pesados, alcohol y cafeína por la noche. También, es recomendable crear un ambiente tranquilo, que nos prepare adecuadamente para el descanso, el que ya sabemos que es clave para mantener un sueño de buena calidad, que favorezca nuestro bienestar.

No olvidemos que nuestro organismo necesita tiempo para acomodarse al nuevo horario. Este proceso puede resultar aún más complejo para personas con trastornos del sueño o quienes padecen de migrañas o epilepsia. No todos funcionamos igual, y mientras a algunos les toma más tiempo acostum-

brarse al nuevo horario, sufriendo fatiga, irritabilidad o desconcentración, otros no sufren ningún efecto.

Lo que sí es una constante para todos es que un sueño reparador es crucial para la recuperación física y mental, ayudando a reparar tejidos, fortalecer el sistema inmunológico y consolidar la memoria. Recordemos que el descanso es esencial para nuestro bienestar.

*Doctor Alberto Vargas, neurólogo  
Cordillera Interclínica*

---