



CRISTOFER DEVIA/AGENCIAUNO

*A las 00.00 horas del sábado hay que adelantar el reloj.*

## Nueve consejos para sortear el cambio de hora del sábado

El fin de semana el reloj se adelanta una hora, algo que afecta a muchas personas.

El sábado comienza a regir el horario de verano en el país, ocasión en que las personas deben adelantar sus relojes en una hora. Así, cuando sean las 00.00 hay que poner la 01.00. En la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS) admiten que la medida puede alterar el sueño e impactar en el bienestar, por lo que la psicóloga y jefa de gestión de Salud Mental de la institución, María Francisca Lam, recomienda nueve prácticas que pueden ayudar a adaptarse más rápido. Estas son:

- Mantener una rutina fija de sueño: levantarse y acostarse a la misma hora todos los días.
- Exponerse al sol durante una hora todos los días.
- Cuidar el lugar de descanso: mantener el dormitorio oscu-

ro, silencioso y ordenado.

- Realizar ejercicio regularmente: si es intenso, hacerlo 3 a 5 horas antes de dormir.
- Establecer horarios regulares para las comidas y que la última sea al menos dos horas antes de acostarse.
- Limitar la ingesta de líquidos antes de dormir: esto evitará interrupciones durante la noche.
- No usar pantallas al menos una hora antes de dormir.
- Si es inevitable usar dispositivos electrónicos, activar el modo nocturno o "shift", que reducirá la emisión de luz azul
- Si cuesta conciliar el sueño, levantarse y realizar alguna actividad relajante: leer, escribir, escuchar música suave, etc., y regresar a la cama cuando vuelva la somnolencia.