

# Horario de verano: cómo evitar que afecte la rutina de sueño el cambio de hora

*El neurólogo de Clínica MEDS, Álvaro Vidal, advirtió que esta modificación en los relojes podría generar desajustes en los ciclos de sueño durante los primeros tres días, pero el impacto más prolongado se daría en adultos mayores y niños. El especialista sugirió evitar las siestas para sincronizar de mejor manera el cambio de hora.*

**E**ste sábado 7 de septiembre entrará en vigencia el nuevo horario de verano, por lo que los relojes deberán ser adelantados en una hora. Si bien esta modificación permitirá que anochezca más tarde y el día se haga más largo, favoreciendo la vida diurna, a muchas personas se les producirá un desajuste funcional que afectará a su rutina y que alterará sus ciclos de sueño durante las primeras semanas, produciendo mayor somnolencia, dificultades para concentrarse y menor productividad.

Según explicó Álvaro Vidal, neurólogo de la Unidad del Sueño de Clínica MEDS, **“es mejor el horario de invierno, ese horario donde amanece y se oscurece más temprano, porque eso, en definitiva, es más similar a los patrones de secreción de melatonina que deben existir. La gente, en general, percibe con mayor entusiasmo y alegría el horario de verano, ya que tiene más horas durante el día para desarrollar sus actividades personales, físicas y familiares, entre otras cosas. Sin embargo, el hecho de que haya más luz hasta más tarde retrasa la liberación de la melatonina y, por ende, el inicio del sueño potencialmente”**.

El doctor Vidal agregó que **“el horario de invierno tiende a ser el más fisiológico y con**

**el nuevo cambio de hora se pueden provocar algunos efectos negativos, pero muy mínimos y pasajeros, que se demoran entre dos y tres días pasar. Al tener menos activación de la luz solar en las mañanas implica que exista mayor somnolencia al inicio del día, pero son trastornos del sueño que suelen ser leves. En las edades extremas, como niños y sobre todo en adultos mayores, el impacto en la calidad del sueño podría ser más prolongado, pero no se trata de un trastorno crónico, en ningún caso”**.

Respecto a los hábitos que se deben adoptar para este cambio de horario de verano, el neurólogo de Clínica MEDS aseguró que **“se debe cumplir con una rutina horaria de sueño que permita siempre dormirse a una hora y despertarse a una hora de la forma más regular posible, manteniendo ese horario durante la semana y el fin de semana. Lo recomendable es tener de 7 a 8 horas de sueño y jamás menos de seis”**. Para lograr esta rutina, el facultativo recomienda una desconexión de los artículos electrónicos como el celular, la televisión o computadores entre una a dos horas antes de la hora establecida para dormir, de manera que el proceso del sueño se dé de la manera más natural posible.

El doctor Vidal añadió que **“no se debe comer muy tarde y no se debe tomar cafeína después de las 12 del día, ya que así se evita la hiperestimulación o que la persona**



FOTO REFERENCIAL.

**ande más activa en las horas que se acerca el sueño, y así se logra disminuir el número de veces que la persona orina durante la noche, que es algo que habitualmente corta el sueño. Es muy importante intentar readecuar la rutina lo antes posible, evitar las siestas y la luz brillante en horas de la tarde”**.

El neurólogo también explicó que es relevante la búsqueda de relajación antes del sueño. **“Para esto, pueden existir múltiples métodos, como los ruidos blancos, la audición de música relajante, pero en ningún caso apoyarse de la televisión o de las pantallas. Y hay que evitar pensar en los problemas del día o planificar el día siguiente cuando ya están acostados en su**

**cama con la intención de dormir”**, indicó.

El especialista de MEDS también sugirió que para ayudar al proceso de relajación, las personas antes de acostarse pueden tomar un vaso de leche tibia o darse una ducha corta de agua tibia. Además, hizo un llamado a evitar el uso excesivo de alarmas en los celulares para despertarse durante este periodo de adaptación al nuevo horario de invierno. **“Genera un sueño fraccionado de muy mala calidad y no mejorará el rendimiento durante el día. Además, está el riesgo de no despertar a tiempo para iniciar las actividades del día y es más bien un estresor que puede repercutir en la calidad del descanso”**, explicó.