

# Cambio de hora: consejos clave para cuidar la salud

Medida da la 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

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. 🌞



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