

## Se viene el cambio de hora: ¿cómo evitar que me afecte?

***\*Entre los consejos que entrega la especialista del Centro del Sueño de Clínica Indisa, Carolina Oliva, están acostarse diez minutos antes la semana previa al cambio de hora, no dormir siesta, comer ligero y evitar el uso de pantallas, pero por sobre todo, paciencia.***



¿Despiertas sintiéndote cansado y sin energía? ¿Los ronquidos son una constante en tus noches? Puede que los trastornos del sueño estén afectando tu calidad de vida sin que te des cuenta y eso puede aumentar o disminuir con el cambio de hora que se avecina este sábado 6 de septiembre.

La Dra. Carolina Oliva, otorrinolaringóloga del Centro del Sueño de Clínica Indisa, aclara que “dormir no es solo un lujo, es una necesidad biológica esencial para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Durante el sueño, nuestro cuerpo se regenera, consolida la memoria y regula las emociones. La falta de sueño de calidad puede tener consecuencias graves para nuestra salud física y mental”.

De lo contrario, puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, infartos, accidentes cerebrovasculares. También diabetes, que es la alteración en la regulación de los niveles de glucosa en sangre. Otro impacto es la obesidad, ya que el sueño insuficiente puede aumentar el apetito y alterar el metabolismo. Además, depresión y ansiedad, que son los trastornos del sueño que están más estrechamente relacionados con trastornos del estado de ánimo y también provoca debilitamiento del sistema inmunológico, lo que nos vuelve más susceptibles a infecciones.

Durante las primeras semanas de adelantada la hora, las mañanas serán más oscuras, generando impacto negativo sobre todas las personas que tienen que levantarse temprano para su jornada laboral y/o ir al colegio.

“Esta alteración del ciclo circadiano puede generar somnolencia, irritabilidad, problemas de concentración, fatiga, entre otros, y nuestro organismo puede demorarse días en adaptarse”, explica la Dra. Oliva.



Algunas recomendaciones generales para sobrellevar este cambio de horario son, por ejemplo, empezar a dormir diez minutos más temprano en relación al cambio de horario, no dormir siestas, aunque tengas mucho sueño, hasta que el cuerpo se adapte al cambio de horario y llevar una vida saludable en general. Evitar el uso de pantallas, sobre todo alrededor de los días del cambio de horario.

“Nuestro cuerpo en menos de una semana debería lograr adaptarse al nuevo horario”, advierte la especialista en sueño.

### **Hombres de mediana edad son los que duermen peor**

En Chile, los trastornos del sueño representan un problema importante. Según datos de la Sociedad Chilena de Medicina del Sueño (Sochimes), alrededor del 30% de la población chilena adulta experimenta algún tipo de trastorno del sueño. “La apnea obstructiva del sueño es uno de los trastornos más prevalentes, afectando principalmente a hombres de mediana edad y adultos mayores”, advierte la otorrinolaringóloga.

De acuerdo a la misma entidad, le siguen el insomnio con un 25%, el síndrome de piernas inquietas con un 15% y la narcolepsia con un 5%. El restante 25% corresponde a otros tipos de trastornos del sueño.

### **¿Cómo mejorar la calidad de tu sueño?**

La especialista en sueño indica que puedes adoptar varias medidas para mejorar la calidad de tu sueño. Entre ellas, establece horarios regulares para dormir y levantarte, crea un ambiente de sueño tranquilo y oscuro, y evita el consumo de cafeína y alcohol antes de dormir, al igual que el uso de pantallas o trabajar en la habitación. Actividad física regular, ejercítate, pero evita hacerlo intensamente cerca de la hora de dormir. Y

lleva una alimentación saludable, evitando comidas pesadas y picantes antes de acostarte. Por último, gestiona el estrés; puedes practicar técnicas de relajación como la meditación o el yoga.