

Achs Salud entregan recomendaciones:

# ¿Qué problemas genera el cambio de horario de verano?

Desde dificultades para dormir hasta riesgos cardiovasculares: estas son algunas de los efectos que puede generar el cambio de hora que se efectuará el sábado 7 de septiembre. Para manejar esta situación de mejor manera, María Francisca Lam, Psicóloga y jefa de gestión de Salud Mental de Achs Salud, entrega algunas recomendaciones.

Despertarse a oscuras, pero tardes más luminosas. Esas son las principales características del horario de verano, que comenzará a aplicarse este sábado 7 de septiembre, cuando se deba adelantar los relojes en 60 minutos a partir de la medianoche del domingo. Aunque para muchos esto puede significar “perder una hora de sueño”, las repercusiones para nuestro organismo pueden ir más allá de la simple reducción del tiempo de descanso, debido a los cambios en la exposición a la luz natural.

Con el adelanto de una hora, las noches se alargan y la luz del día persiste por más tiempo, lo que puede provocar una serie de alteraciones físicas. Estos cambios en la rutina pueden generar un aumento del riesgo cardiovascular, elevando la incidencia de infartos y accidentes



cerebrovasculares. Además, el ajuste en el horario podría impactar negativamente en la calidad del sueño, haciendo que muchas personas duerman menos de lo habitual. Las dificultades para dormir pueden debilitar el sistema inmunológico, aumentando la susceptibilidad a enfermedades y alergias. Asimismo, el rendimiento en las actividades cotidianas se ve afectado, con una disminución en la capacidad de concentración y memoria.

Varios países están reconsiderando la utilidad del cambio de hora, dado que la adaptación que este requiere no se justifica con los supuestos beneficios en ahorro energético. Lo que se ahorra en iluminación nocturna se

gasta en las mañanas, y con las jornadas más largas, el consumo de aire acondicionado y ventiladores aumenta. Para mitigar los efectos del cambio de horario, María Francisca Lam, Psicóloga y jefa de

gestión de Salud Mental de Achs Salud, nos comparte algunas recomendaciones útiles: Mantén una rutina fija de sueño: levántate y acuéstate a la misma hora todos los días. Intenta exponerte al sol

durante una hora todos los días. Cuida tu lugar de descanso: Mantén tu dormitorio oscuro, silencioso y ordenado. Realiza ejercicio regularmente: si este es intenso, idealmente hazlo

entre 3 y 5 horas antes de dormir.

Establece horarios regulares para las comidas y asegúrate de que tu última comida sea al menos dos horas antes de acostarte.

Limita la ingesta de líquidos antes de dormir: esto evitará interrupciones durante la noche.

Evita el uso de pantallas al menos una hora antes de dormir.

Si es inevitable usar dispositivos electrónicos, activa el modo nocturno o “shift”: esto reducirá la emisión de luz azul.

Si no estás pudiendo conciliar el sueño, levántate y realiza alguna actividad relajante: lee, escribe, escucha música suave, etc., y regresa a la cama cuando vuelva la somnolencia.

