

Se adelantan los relojes para comenzar el horario de verano

El próximo sábado 7 de septiembre, cuando los relojes marquen las 23:59 horas en Chile Continental, estos se deberán adelantar 60 minutos, en la mayor parte del país, y así dar inicio al horario de verano. Y tal como sucede todos los años, la excepción de esta modificación, son Magallanes y la Antártica Chilena, que mantienen su horario.

Este cambio tiene como objetivo aprovechar la luz natural del día y reducir el uso de energía eléctrica. Y aunque se trata de un fenómeno que es completamente seguro, la modificación horaria trae consigo cambios en la rutina y hábitos de las personas, específicamente en la salud mental.

Dentro de los principales efectos asociados al cambio de hora es posible mencionar la falta de concentración de las personas, problemas para conciliar el sueño, cansancio e irritabilidad; siendo los niños, personas mayores y aquellas personas que tienen trastornos del sueño, los más afectados.

Dormir mal o poco puede generar consecuencias negativas como:

- Fatiga
- Malestar general
- Dificultad de concentración o memoria
- Alteraciones en el rendimiento
- Errores en el trabajo
- Falta de atención
- Tensión muscular y dolor de cabeza
- Irritabilidad e hipersensibilidad
- Somnolencia excesiva
- Ansiedad

“Las personas adultas deberían dormir entre 7 y 9 horas, según lo que demande su propio cuerpo. Este tiempo depende de distintos factores, entre ellos, la edad, estado de salud, actividad física, entre otros. No todas las personas necesitan las mismas horas de descanso, por lo que intenta ajustar tu rutina a tus necesidades específicas”, explica la psicóloga Rocío Amaya.

¿Cómo puedo mejorar mi higiene del sueño?

Mantén una rutina cada vez que vayas a dormir, incluso los fines de semana. Puedes hacer actividades relajantes como escuchar música tranquila, una ducha tibia u otra que te relaje. Mantén tu lugar de descanso limpio, fresco y cómodo, asegúrate de tener un colchón y almohadas que te sean cómodos.

Apaga el computador o la TV temprano (no más allá de las 21.00) y desconéctate del teléfono. Si se te hace muy difícil comienza poniendo el celular en modo “luz cálida”.

Evita las siestas prolongadas y hacer ejercicio a última hora del día.

Evita la automedicación. Si sientes que el mal dormir es un problema prolongado o que afecta tu calidad de vida, consulta a un especialista.

“Es muy importante tener cuidado con las horas extras de trabajo. Cada uno debe asegurarse que la jornada laboral no afecte su calidad de vida. Para que eso suceda, por ejemplo, es fundamental respetar los turnos de trabajo e intentar mantener la mejor programación posible de descansos si se trabaja con turnos rotativos”, la profesional.

Para enfrentar esta situación, sigue los siguientes consejos:

Genera una rutina de sueño que te relaje, como, por ejemplo, realizar una lectura ligera, tomar una ducha tibia o meditar.

Desconectarte de los aparatos electrónicos. La luz brillante de estos equipos inhibe la secreción de melatonina, hormona que nos ayuda a inducir el sueño.

Cenar ligero antes de dormir, y evita tomar líquidos hasta dos horas antes.

Aprovechar la luz solar del día para equilibrar tu reloj interno y con ello el ciclo de sueño- vigilia.

Si es posible aprovecha la hora de almuerzo para despejarse: Salir al aire libre y recibir sol en los descansos es importante para mantener el buen humor. El estar expuesto 100% a luz artificial en un entorno de oficina puede generar pérdida de noción del tiempo e incluso agobio.

Manejar la motivación y ordene agenda: Se recomienda aprovechar el empujón anímico matutino y las energías, para tomar las tareas más pesadas. Es importante organizarse para afrontar estos desafíos con mayor motivación. En ese sentido, la labor de las jefaturas será fundamental, en el sentido de idealmente no agendar compromisos ni reuniones posterior a las 17:00 horas.

Programar la actividad física en horarios alejados de las horas de sueño.

Establecer horarios regulares, levantándose y acostándose a la misma hora lo que permite mantener en equilibrio tus ritmos biológicos, mayor eficacia en el descanso y mejor rendimiento en las actividades diarias.

Destinar el dormitorio a dormir con una temperatura adecuada entre los 20 y los 22 grados y en oscuridad.

