

Cansancio y falta de concentración: Cómo combatir los efectos del cambio de horario

El sol comienza a salir más temprano y las tardes se vuelven más largas. Esas son las principales características del horario de verano, el cual comenzará a regir desde el próximo sábado 6 de septiembre y obligará a adelantar los relojes 60 minutos ese día a las 00:00 horas, en todo Chile continental a excepción de la Región de Magallanes y la Antártica Chilena. Frente a esto, la Dra. Paulina Chávez, neuróloga del Centro Médico del Hospital del Trabajador Achs Salud, sostiene que, “al adelantarse una hora anochece más tarde, por lo que nuestro organismo podría experimentar

algunos trastornos relacionados con la exposición de la luz”.

Uno de los efectos que genera el cambio de horario, es la pérdida del sueño, lo que resulta en somnolencia, fatiga, irritabilidad y dificultad de concentración. “El cambio de horario hará que tengamos menos luz matinal y más en la tarde, por lo que algunos podríamos notar cambios en los horarios de sueño y vigilia al menos los primeros 6 días. Además, podrían aparecer síntomas como malestar abdominal, falta de concentración, baja de ánimo y cambios de apetito” agrega la especialista.

Las razones que explican esto se relacionan con el reloj biológico interno que tienen las personas en el cerebro, el cual se ajusta constantemente a la información que recibe interna y externamente. “Un mal funcionamiento de éste produce trastornos del sueño como insomnio o somnolencia diurna, principalmente en los niños o personas que ya sufren de trastornos del sueño”, señala la doctora Chávez.

Para adaptarse de mejor forma al nuevo horario, la especialista entrega algunos consejos:

- Tener una rutina de las actividades del día lo más

organizada posible. Tener establecido la hora del despertar y la hora del sueño

- Anticipa el cambio de hora y ajusta tu rutina gradualmente

- En los días previos, adelanta tu hora de acostarte y levantarte gradualmente, en pasos de 15 minutos cada dos a tres días.

- Evitar las siestas en el día

- Limitar el uso de pantallas en la noche, es aconsejable desconectarse de ellas al menos 1 hora antes de dormir debido a que la luz artificial también desencadena insomnio.

- Cenar temprano, al menos 2 horas antes de dormir

- Realizar ejercicios idealmente en la mañana, ayuda a reducir la ansiedad y mejora la calidad de sueño.

- Evitar el consumo de alcohol y tabaco especialmente en las noches

- Poner especial atención en adultos mayores y en los niños, ya que a ellos les cuesta más adaptarse al cambio de las rutinas

- Dejar el dormitorio donde está la cama solo como un lugar de descanso

- Evitar consumir bebidas con caféina o energizantes, sobre todo en la tarde.