

Dos veces al año nos enfrentamos a la misma problemática, en esta oportunidad nos debemos adecuar a despertar con menos luz y a dormir una hora menos ¿Qué dicen los especialistas sobre esta modificación? <p> Compartir</p> <p> El próximo sábado 7 de septiembre se deberán adelantar los relojes una hora y, con ello, se iniciará el horario de verano en Chile, salvo para la Región de Magallanes y de la Antártica Chilena. </p> <p> Este cambio de hora implica como resultado amanecer más oscuros y días con luz natural hasta más tarde. </p> <p> Según indican los expertos, esta modificación puede tener un impacto mayor en los patrones de sueño y provocar, incluso, trastornos a los que hay que prestar atención. </p> <p> “Un cambio abrupto en los ritmos fisiológicos de reposo y sueño o ciclo circadiano puede afectar la salud de todas las personas, aunque en mayor medida a los adultos mayores y a la población pediátrica, ya que habrá una mayor exposición a la oscuridad matinal y una extensión de la luz natural hasta horarios más tardíos, lo que da como resultado una reducción en el tiempo total del sueño de la población”, explicó a EL DÍNAMO, Beatriz Arteaga, Directora de la Escuela de Enfermería y de Técnico de Nivel Superior en Enfermería de UDLA. </p> <p> Efectos negativos del cambio de hora</p> <p> Los profesionales de la salud han alertado sobre los efectos negativos que sufre el cuerpo humano tras los constantes cambios de hora. </p> <p> Somnolencia, irritabilidad, fatiga, dolor de cabeza, trastornos del ánimo, dificultad para mantener la atención y concentración, molestias digestivas, y estrés, son algunas de las consecuencias que viven las personas tras la llegada del horario de verano. </p> <p> Catalina Torres, neuróloga del Centro del Sueño de Clínica Santa María, alertó a EL DÍNAMO que “este horario, en el que vamos a entrar, no nos hace bien porque van a ser mañanas más oscuras y se ha demostrado que hay más riesgos los días posteriores de tener trastornos de salud mental, riesgo cardiovascular, entre otros”. </p> <p> Asimismo, Enzo Rivera, neurólogo de Clínica Ciudad del Mar, advirtió que, por las consecuencias que implica el cambio de horario se requiere un periodo de adaptación que es de entre tres a cinco días. “Como es una modificación artificial, existirá un tiempo de ajuste.

Hay que estar atentos a la somnolencia, ya que puede provocar mayor riesgo de accidentes, cambios de humor, letargo en las personas que ya tienen una enfermedad psiquiátrica y, también, menor rendimiento académico y laboral”. </p> <p> Cambio de hora</p> <p> ¿Cuándo comienza la primavera?</p> <p> Horario de verano: ¿se atrasa o se adelanta el reloj en el próximo cambio de hora?</p> <p> Primed, el programa de educación socioemocional que busca transformar la enseñanza en Chile</p> <p> ¿Cómo adaptarnos al cambio de hora?</p> <p> En conversación con EL DÍNAMO, Evelyn Benavides, neuróloga de Clínica Dávila, recomendó mantener las actividades más complejas durante la mañana.

“Hacer actividad física con luz de día, evitar tomar café y bebidas energizantes después de las 18:00 horas, evitar el consumo de alcohol por la noche y tratar de evitar la exposición a pantallas, por lo menos media hora antes de dormir”. </p> <p> Junto a ello, Beatriz Arteaga, académica de la UDLA, aconsejó:</p> <p> Comenzar este proceso unos días antes del cambio de horario oficial, haciendo pequeños ajustes graduales y progresivos, adelantando en unos diez minutos por día, los horarios de acostarse y levantarse. </p> <p> Establecer horarios y rutinas regulares para dormir y despertar. </p> <p> Disminuir todos los estímulos ambientales, acústicos y lumínicos, una hora antes de dormir, incluyendo pantallas, celulares y televisores. </p> <p> No comer alimentos estimulantes ricos en grasas, cafeína o azúcares antes de acostarse. </p> <p> Resguardar la temperatura adecuada de la habitación, así como también el abrigo y la ropa de cama. </p> <p> Realizar higiene corporal y orinar antes de ir a la cama. </p> <p> Evitar dormir siestas o, si esto es necesario, deben ser breves, de máximo 20 a 30 minutos. </p> <p> No consumir ningún tipo de medicamento para conciliar el sueño y, de necesitar alguno, se debe acudir al médico que indique y supervise su correcto uso. </p> <p> Léenos en</p>



The screenshot shows the article's layout on the El Dinamo website. At the top, there is a navigation bar with the El Dinamo logo and a search icon. Below the navigation bar, the article title "Efectos negativos del cambio de hora: cómo adaptarnos al horario de verano" is displayed in a large, bold font. The author's name, "Por Catalina Torres", is shown below the title. The main content area features a large image of a hand holding a silver alarm clock. Below the image, the article text is presented in a clean, readable font. The text discusses the challenges of adjusting to the summer time change, including sleep patterns, mood, and health risks. It quotes experts like Beatriz Arteaga and Enzo Rivera. The article is structured with clear paragraphs and sub-sections, such as "Efectos negativos del cambio de hora" and "Cambio de hora". The layout is professional and easy to navigate.

se debe acudir al médico que indique y supervise su correcto uso. </p> <p> Léenos en</p>