

Normas sanitarias empujan a nueva rutina: Toque de queda y franja deportiva matinal trastocan los hábitos de sueño La restricción de la vida social post trabajo, sumado al "incentivo" de poder salir a hacer deporte en la franja horaria matutina, estarían influyendo en un cambio de los horarios de sueño de las personas. Dormirse no tan tarde y levantarse temprano a caminar o hacer deporte al aire libre es una costumbre que muchos están adoptando por estos días.

Emol SANTIAGO. - "En mi vida normal antes de la pandemia me acostaba como a las 12:00,1:00 de la mañana, pero ahora a un año y tanto puedo decir que mi rutina cambió radicalmente, me acuesto más temprano, como ya no tengo tantos panoramas, y me levanto temprano para alcanzar a hacer deporte... tengo horario de guagua", comenta Patricia. Como ella, muchas personas han ido cambiando no solo sus rutinas durante el día, sino también sus hábitos de sueño, debido a las nuevas reglas que se han introducido por la pandemia.

El toque de queda "que actualmente parte a las 21:00 horas", el cierre de pubs, restaurantes y cines, entre otros lugares de esparcimiento, sumado al "incentivo" de poder salir hacer deporte en la franja horaria matutina, podrían estar influyendo en que las personas se estén durmiendo más temprano que de costumbre. "(Antes de la pandemia) llegaba a mi casa como a las 10 de la noche, llegaba a ordenar, comer, después quería ver una película, me dormía a las 12, una de la mañana.

Otras veces hacía trámites, desde ir al doctor hasta juntarme con mis amigos... y vino la pandemia y no tenía nada que hacer, así que me acuesto mucho más temprano, como a las 10,10 y media, porque salgo de la pega y ya estoy en mi casa" Patricia Las variaciones en las audiencias televisivas durante la noche podrían dar algunos indicios en ese sentido.

Según datos de Kantar IBOPE Media, si se comparan los primeros meses de 2020 (de enero a abril) con el mismo periodo de 2021, se observa que en la franja entre las 22:00 y las 24:00 horas las audiencias se han mantenido estables; mientras que en el horario de trasnoche (de 00:00 a 02:00 horas) "exceptuando enero" hay una baja de casi 3 puntos.

Así, en febrero de 2020 el rating de la TV abierta en los hogares en el trasnoche fue 27,9 y en febrero de 2021 cayó a 24,5; en marzo de 2020 fue 27,0 y en el mismo mes de 2021 llegó a 25,1; y en abril del año pasado fue 27,8 y en abril de este año 24,1.

Patricia cuenta que antes de la pandemia, cuando salía del trabajo, "entrenaba natación y llegaba a mi casa como a las 10:00 de la noche, llegaba a ordenar, comer, después quería ver una película, me dormía a las 12:00,1:00 de la mañana. Otras veces hacía trámites, desde ir al doctor hasta juntarme con mis amigos, salía a tomarme una cervecita o al cine y llegaba tarde... y vino la pandemia y no tenía nada que hacer, así que me acuesto mucho más temprano, como a las 10:00,10:30, porque salgo de la pega y ya estoy en mi casa". Junto a eso, dice que también se ha estado "levantando más temprano de lo que podría, para aprovechar de salir a hacer deporte.

Ya no puedo hacer natación (en la tarde), entonces he tenido que empezar a salir a correr en la mañana; me cuesta porque hace mucho frío, pero lo hago un poco obligada, porque es como mi terapia". Alondra (31 años) también ha adoptado una rutina similar.

Cuenta que "desde que comenzó la pandemia, traté de ajustar mis horarios de sueño, para no andar tan agotada". También empezó a hacer deporte, primero en bicicleta estática durante las tardes, pero "este año adapté mi horario al ejercicio matutino, entonces me levanto temprano, generalmente a las 6:30, y salgo a caminar una hora y media aproximadamente, he aprovechado la franja horaria para caminar, no me gusta trotar, después llevo a mi casa, desayuno y me pongo a trabajar". Afirma que "este estilo de vida me permite levantarme temprano y acostarme temprano también, porque no hay mucho que hacer afuera". "A la hora del toque de queda me empiezo a preparar para irme a la cama, a esa hora ya todo muere, entonces veo un rato las noticias y de ahí me acuesto, me acuesto entre 10:00 y 10:30, y a veces cuando estoy muy cansada o hace mucho frío me voy fácilmente a las 9:30 a la cama", comenta.

Más allá del horario, lo importante es "mantener rutinas" El doctor en Psicología y antropólogo, Sergio González, explica que "el confinamiento y la pandemia ha significado una transformación de la cotidianeidad de las personas". Eso ha llevado a que "las rutinas diarias han pasado a estructurarse de otra forma", incluyendo desde "los espacios de la casa, los horarios de comida y, por cierto, los horarios de sueño". "Pueden cambiar los horarios, pero hay que mantener rutinas, porque eso ayuda a estructurar el tiempo y el espacio de las personas y eso nos da certezas en medio de tanta incertidumbre" Sergio González, psicólogo social y antropólogo Sobre esto último, el académico de la Universidad de Santiago comenta que "hay personas que no dormían siesta y que en este momento están durmiendo siesta, aunque sean 20 minutos, porque se sienten cansados y agotados con el computador; y estamos hablando de



personas relativamente jóvenes, y que incorporaron a su rutina hacer un break de sueño a mitad del día ; eso no podría ocurrir dentro de una cotidianidad habitual". Aunque también en algunos se ha dado el efecto contrario, en que por estar más horas expuestos a pantallas, están en vigilia en horarios en que antes dormían. "Por lo tanto, sí hay una transformación, que es producto de una situación totalmente irregular en términos de la cotidianidad y de la habitualidad", afirma.

El psicólogo social comenta que más allá de si las nuevas rutinas son mejores o peores que las anteriores, lo importante es que "hay que establecer rutinas, hay que conformar una estructuración del tiempo : que haya tiempo de trabajo, tiempo de ocio, tiempo de comer, tiempo de dormir, con una habitualidad, con un orden ; lo peor es el desorden, sobre todo en los niños, en los adolescentes y en los adultos mayores". "Pueden cambiar los horarios, pero hay que mantener rutinas, porque eso ayuda a estructurar el tiempo y el espacio de las personas y eso nos da certezas en medio de tanta incertidumbre", afirma.

Patricia valora aspectos de su nueva rutina: "Yo de verdad en esta pandemia siento que recuperé todas las horas de sueño que alguna vez perdí; duermo como diez horas al día, y antes dormía seis horas.

No sé qué voy a hacer cuando volvamos (a la anterior), porque ya me acostumbré; la otra noche eran las 11:30 y yo estaba bostezando". Pero el psicólogo asegura que eso "no será problemático", ya que "afortunadamente, nuestro cerebro tiene plasticidad y los seres humanos tenemos capacidad de adaptación ; ¿ qué es lo que puede pasar? que haya una etapa de transición que puede ser compleja, pero lo que va a primar después es la plasticidad y la nueva capacidad de adaptación ".