

Cambio de hora: cómo evitar que afecte nuestra rutina de sueño

El neurólogo de la Unidad del Sueño de Clínica MEDS, Álvaro Vidal, advirtió que esta modificación en los relojes podría generar inconvenientes fisiológicos en algunas personas que podrían extenderse hasta siete días. Asimismo, aseguró que el impacto más prolongado se daría en adultos mayores y en niños, y sugirió evitar las siestas, para sincronizar de mejor manera el cambio de hora.



FOTO REFERENCIAL

Este sábado 6 de abril entra en vigencia el nuevo horario de invierno, por lo que los relojes deberán ser atrasados en una hora. Para muchas personas esta variación del horario no sólo produce un desajuste funcional, sino que también provoca que los ciclos de sueño se vuelvan irregulares con el consiguiente riesgo de producir alteraciones como somnolencia diurna o insomnio.

Según explicó el doctor Álvaro Vidal, neurólogo de la Unidad del Sueño de Clínica MEDS, “el

horario de invierno reproduce con mayor exactitud las condiciones fisiológicas del organismo. Su principal explicación tiene que ver con la liberación de la melatonina y de otras hormonas, puesto que si tenemos una mañana más iluminada vamos a tener eventualmente una reducción de melatonina más temprano y eso también coincide con el peak de cortisol, que es otra hormona que tiene que ver con la activación de algunos procesos corporales”.

El especialista agregó que “al oscurecer más temprano, lo que logramos ahí es una secreción más precoz de la melatonina, 30

minutos a una hora previo a lo que era antes, y esto tiene un impacto muy positivo en dormir durante la noche y el estar despierto durante el día. Muchas personas reconocen que el horario de verano los activaría más y que les permitiría tener más horas del día para poder llevar a cabo sus procesos, pero debemos recordar que también es importante darle al organismo descanso, y que este sea lo más eficiente, profundo y reparador. En ese sentido, el horario de invierno el que permite de mejor forma hacer esa situación”.

En relación al impacto en la calidad del sueño que podría generar este cambio de invierno, el neurólogo aseguró que “en general, las personas pueden andar con más somnolencia en la mañana, pueden andar eventualmente más irritables, y en las noches estar muy agotados, incluso a algunos les puede dar insomnio. En las personas de edad media, los adultos jóvenes o adolescentes que están a punto de pasar a la etapa adulta tienden a adaptarse un poco más rápido, pero es en las edades extremas, tanto en los niños como en los adultos mayores, donde hay más dificultades”.

En este sentido, el facultativo de Clínica MEDS aseguró que “en el caso de los niños, esto se debe a que todavía están en una fase de crecimiento en donde la adaptación a los ciclos circadianos y a la liberación de la melatonina todavía están en desarrollo. En los adultos mayores, hay algunos de estos sistemas corporales que pueden tener ya una disrupción, vale decir, con los años pueden tener más dificultades para adaptarse a estos cambios de horarios. En términos generales, la población tarda dos a tres días, eventualmente hasta una

semana, en generar los cambios adecuados para adaptarse al nuevo horario”.

Respecto a los hábitos que se deben adoptar para este cambio de horario de invierno, el especialista en neurología aseguró que “lo aconsejable es tener de 7 a 8 horas de sueño y jamás menos de seis. Se recomienda llevar al máximo cuidado las medidas de higiene del sueño. Se debe llevar rutinas de sueño regulares, tratando de modificar en máximo una hora el fin de semana. Hay que intentar no alimentarse en exceso durante la noche, evitar la cafeína pasado el mediodía e idealmente también las siestas. Si hay que hacerlas, que sean muy cercanas al almuerzo y de 30 minutos máximo”.

El doctor Vidal agregó que “se debe evitar el exceso de uso de pantallas; lo más saludable es tener el televisor fuera de la pieza, pero para aquellos que lo quieren mantener, intentar no abusar de este y al menos una hora, hora y media antes de dormir, intentar apagarlo. Por supuesto, no utilizar aparatos electrónicos en general, como iPad y celulares. El ejercicio juega un rol dual. Hay algunas personas a las que les facilita el sueño el hecho de entrenar en la tarde y hay otras que les activan mucho, por ende, ellas deben optar por horarios más matinales para realizar actividad física”.

Finalmente, hizo un llamado a evitar el uso excesivo de alarmas en los celulares para despertarse durante este periodo de adaptación al nuevo horario de invierno. “Genera un sueño fraccionado de muy mala calidad y no mejorará el rendimiento durante el día. Además, está el riesgo de no despertar a tiempo para iniciar las actividades del día y es más bien un estresor que puede repercutir en la calidad del descanso”, explicó.

