LITORALPRESS

Fecha: 07-04-2025
Medio: El Observador
Supl. : El Observador
Tipo: Noticia general
Título: Académicas de la UVM recomendaciones adaptarse a nuevo cambio horario

Pág. : 18
Cm2: 332,8
VPE: $ 452.622

Tiraje: 15.000
Lectoría: 45.000
Favorabilidad: No Definida

Académicas de la UVM entregan recomendaciones para adaptarse a nuevo cambio horario

Cautelar las horas de descanso, evitar siestas y mantener una sana alimentación son algunas de las recomendaciones para no sufrir alteraciones producto de esta situación

El sábado 5 de abril comenzó el horario de invierno en gran parte del territorio nacional, salvo en la región de Magallanes que mantuvo el horario de verano. Ese día, a las 23:59, los relojes se retrasaron en 1 hora (60 minutos), cambio que se traducirá en que se oscurecerá más temprano, generando la sensación de que los días son más cortos.

Si bien muchos especialistas sostienen que este cambio es el menos dañino para la salud, pues se ajusta mejor al reloj biológico o circadiano, pueden existir personas que se vean afectadas en sus rutinas de sueño por contar con menos horas de luz natural.

Para Soledad Moraga, académica de la carrera de Enfermería de la Universidad Viña del Mar (UVM) las modificaciones en el horario generan un cambio en el sistema nervioso central debido a que se produce un desajuste en el reloj biológico, lo que sin duda puede afectar a todas las personas, pero especialmente a los niños, niñas y adultos mayores.

"Una hora más o menos de sueño sin duda que puede generar problemas en la salud de las personas. Por ejemplo, para conciliar el sueño, para levantarse en las mañanas, lo que se puede traducir en un mayor cansancio físico, y por ende gatillar cuadros de estrés e irritabilidad", sostuvo la académica.

Por lo mismo, y según indicó Macarena Trejo, jefa de la carrera de Enfermería de la UVM es muy importante prepararse para este cambio, por ejemplo, ajustando los horarios de descanso de manera gradual, entre otras acciones. "La mejor manera de hacer frente a estos cambios que ocurren en nuestro país dos veces al año, es a través de una buena planificación. Adaptar paulatinamente la rutina al nuevo horario, mantener las horas de sueño necesarias para que el cuerpo se recupere, evitar alimentos que activen el organismo y que afecten su descanso, son algunas de las acciones que las personas pueden ejecutar para evitar las consecuencias que el cambio horario puede ocasionar en el organismo", puntualizó la académica.