

mauca persistente, en que factores como

Mutual de Seguridad | Nuestro #Chiloe.

## COLUMNA

Eduardo Sandoval Obando, psicólogo y docente del Magister de Neurociencias de la Universidad Autónoma de Chile



# Consejos para enfrentar el cambio de hora

Esta medianoche, cuando el reloj marque las 00:00, los relojes deberán atrasarse una hora, volviendo a las 23 horas del sábado. Con esta medida, que da inicio al horario de invierno, las mañanas serán más claras y tardes, más oscuras.

La modificación regirá para todo el territorio nacional, con excepción de dos regiones del extremo sur: Aysén y Magallanes.

Estos cambios y ajustes de horario, aunque mínimos, pueden alterar los ciclos de sueño y vigilia y afectar el rendimiento durante los días posteriores.

Se debe cuidar las condiciones del dormitorio. Mantener una habitación bien ventilada, con una temperatura entre 18 y 21 °C, y un entorno libre de ruidos es crucial para un buen descanso. Contar con un colchón y almohada cómodos puede evitar las interrupciones del sueño.

Evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir y realizar ejercicios de respiración o relajación hará que nuestro cerebro se vaya preparando para el descanso. La luz de las pantallas puede indicarle al cerebro que aún es de día.

Durante esta transición es recomendable evitar actividades de alta exigencia en la noche, ya que pueden dificultar el inicio del sueño.

Lo recomendable es realizar ejercicio de baja intensidad, idealmente durante la mañana o a primeras horas de la tarde.

Durante los días posteriores al cambio de hora, se aconseja exponerse a la luz solar entre 10 y 20 minutos diarios, de preferencia en la mañana. Una caminata en la calle o descansar en el balcón puede contribuir a un mayor bienestar general, ya que promueve la secreción de vitaminas encargadas de la regulación del organismo.

A su vez, el agua regula el metabolismo y permite combatir la somnolencia y los desbalances fisiológicos producto del cambio de hora. Con el ajuste de hora es importante mantener horarios regulares para dormir y despertar. Se recomienda organizar con anticipación las actividades diarias para evitar sobrecarga y desajustes en la rutina diaria. También es importante reducir o eliminar el consumo de bebidas energéticas y otros psicoestimulantes como el alcohol, que afectan la calidad del sueño. Aunque se trata de un ajuste acotado, lejos de los efectos de un *jet lag*, el cambio de hora puede generar alteraciones por varios días. Adoptar medidas simples y mantener rutinas estables puede contribuir a minimizar su impacto y retomar la rutina con mayor normalidad.