

Entregan recomendaciones clave para adaptarse al horario de invierno

Este sábado se deberá atrasar el reloj en una hora para dar inicio al horario de invierno, un ajuste que puede afectar el descanso y la rutina diaria, especialmente en los primeros días.

EQUIPO EL DÍA / La Serena

Aunque la modificación parezca menor, el cambio de puede afectar el sueño y el bienestar, especialmente en los primeros días, sobre todo en grupos más sensibles.

Para el Dr. Andrés Glasinovic, médico familiar y académico de la Facultad de Medicina de la Universidad de los Andes (Uandes), el impacto no es igual para todos. "El cambio de hora puede afectar a personas de



todas las edades; sin embargo, los grupos más vulnerables suelen ser los niños pequeños, personas mayores, y quienes presentan alguna condición de salud mental", explica.

Para facilitar la adaptación al nuevo horario, el especialista recomienda seguir medidas de higiene del sueño que ayuden a regular el descanso y reducir el impacto en el organismo

como mantener un ambiente adecuado para dormir, privilegiar una habitación oscura, silenciosa y con temperatura confortable.

Junto con lo anterior, recomienda cuidar la alimentación nocturna, evitando estimulantes como la cafeína en la noche y no consumir comidas pesadas o abundantes antes de dormir. Además de realizar actividad física

regularmente, idealmente en la mañana o durante el día, evitando ejercicio intenso en la noche. Aprovechar la luz natural, exponiéndose a la luz del día y disminuir el uso de pantallas o luces artificiales unas horas antes de acostarse.

Evitar las siestas especialmente en los días cercanos al cambio de horario, para favorecer un sueño nocturno más reparador.

El Dr. Glasinovic agrega que este ajuste horario, pese a sus efectos iniciales, presenta ventajas desde el punto de vista de la salud. "De acuerdo con la recomendación de consenso del año 2024 de la Academia Americana de Medicina del Sueño, el horario de invierno se considera más beneficioso para la salud y la seguridad de las personas, ya que se alinea mejor con el reloj biológico humano y el ciclo natural de luz y oscuridad", señala.

En esa línea, el académico de la Uandes plantea que mantener un horario fijo durante todo el año podría contribuir a mejorar la calidad de vida. Por ello, recomienda anticiparse al cambio, ajustar progresivamente las rutinas y priorizar el descanso como un pilar fundamental para la salud física y mental.