

Fecha: 06-04-2024
Medio: La Tercera
Supl.: La Tercera
Tipo: Noticia general
Título: Cambio de hora: por qué el horario de invierno es el mejor

Pág.: 39
Cm2: 208,5
VPE: \$ 2.074.201

Tiraje: 78.224
Lectoría: 253.149
Favorabilidad:  Neutra

práctico.



Cambio de hora: por qué el horario de invierno es el mejor

Por Alexa Aguilera

Desde hoy sábado 6 de abril, a las 23:59 y hasta las 00:00 del primer sábado de septiembre, la hora nuevamente se ajustará restando 60 minutos, situándonos así en la zona horaria GMT -4.

Repercusiones en el sueño: Aunque el cambio de hora es práctica común en el mundo, algunos lo toleran mejor que otros, según Alex Espinoza, neurólogo del Centro de Cefalea de [RedSalud](#).

"Habitualmente, algunas personas experimentan somnolencia o desajustes en el sueño, pero la adaptación suele ser rápida, tomando una o dos semanas", asegura Pablo Guzmán, neurólogo y director médico de Clínica Somno. Entre los efectos negativos se encuentran el cansancio, cambios de humor y ánimo.

No te preocupes, el horario de invierno es el mejor: Según los expertos, este cambio no será tan drástico como en primavera, ya que en invierno se agrega una hora más de sueño. Con el amanecer más temprano habrá más luz en la mañana, lo que, según Espinoza, "ayudará a que el cerebro se ajuste mejor".

¿Qué hacer para prevenir y las dificultades en los hábitos de sueño?

- ▶ Tener un horario consistente tanto para acostarse como para levantarse.
- ▶ Realizar actividad física unas tres veces a la semana, por al menos una media hora cada vez.
- ▶ No comer durante las dos horas previas a acostarse, y evitar el consumo de café, té, bebidas, chocolate o estimulantes durante las últimas tres o cuatro horas antes de iniciar el sueño.
- ▶ Y para despertar, siempre conviene levantarse al primer sonido de la alarma.