

SIN SIESTAS NI CAFEÍNA DESPUÉS DEL MEDIODÍA: CÓMO ADAPTARSE AL CAMBIO DE HORA SIN ALTERAR LA RUTINA DEL SUEÑO

EL CAMBIO DE HORA PUEDE DESAJUSTAR LOS CICLOS DE SUEÑO, AFECTAR EL ÁNIMO Y GENERAR CANSANCIO DURANTE EL DÍA. ESPECIALISTAS RECOMIENDAN MANTENER HORARIOS REGULARES, EVITAR CAFEÍNA Y PANTALLAS POR LA NOCHE, Y CONTROLAR LAS SIESTAS PARA FACILITAR LA ADAPTACIÓN.

A la medianoche de este domingo entró en vigencia el nuevo horario de invierno, por lo que los relojes debieron 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 del 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". En relación al impacto en la calidad del sueño que podría generar este cambio de horario, indicó 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 de forma transitoria. En la 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 aseguró que "en el caso de los niños, esto se debe a que todavía están en un 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, en generar los cambios adecuados para adaptarse al nuevo horario. Este periodo puede prolongarse en algunos casos".

Respecto a los hábitos que se deben adoptar para este cambio de horario de invierno, el especialista afirmó que "lo aconsejable es tener de siete a ocho horas de sueño y jamás menos de seis. Hay que intentar no alimentarse en exceso durante la noche, y también evitar la cafeína, el té, las bebidas cola e incluso el mate pasado el mediodía, ya que así se previene la hiperestimulación y que la persona esté más activa en las horas cercanas al sueño. De este modo, se logra disminuir el número de veces que la persona orina durante la noche, algo que habitualmente interrumpe el descanso".

"Hay que evitar pensar en los problemas del día o planificar el día siguiente cuando ya están acostados en su cama con la in-

tención de dormir. Dos horas antes de dormir, idealmente nada más de trabajo", señaló.

Adicionalmente, recomendó evitar las siestas debido a que "atentan contra nuestro horario regular de sueño, y por ende, es importante evitarlas para poder mantener nuestra rutina de sueño lo más saludable posible. Si es demasiada necesaria, debe ser lo más breve posible, idealmente entre los 20 y 30 minutos, y, ojalá, que sea post almuerzo".

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 quieran 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. 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.

