



Las consecuencias en el cuerpo y algunas recomendaciones para adaptarse mejor

Hay varias acciones que podemos desarrollar para mitigar los efectos del cambio.

El cambio de hora, aunque apenas es de 60 minutos, causa ciertas alteraciones y nos desacomoda, por lo que es natural requerir de algunos días para adaptarse.

La doctora María Fernanda Gómez -neuróloga de adultos y especialista en trastornos del sueño de la Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida- indica que “el próximo cambio de hora es el que tiene más fácil adaptación, porque el fin de semana nos regala una hora más de sueño. Cambiamos hacia el horario que

mejor se alinea con nuestro reloj biológico. Vamos a tener más luz en la mañana para despertar y para que el cerebro sepa que tiene que estar despierto. Y en la noche la oscuridad permitirá liberar más precozmente melatonina (hormona que influye en el ciclo de sueño-vigilia)”.

Y añade que “si aún así cuesta adaptarse, lo ideal es mantenerse haciendo ejercicio físico en la mañana, lo que facilitará tener un descanso de mejor calidad y dormir más profundo... También se debe evitar el

consumo de estimulantes después del mediodía, como café, té y mate, que pueden generar un sueño fragmentado. Si los adultos sienten sueño, deben evitar las siestas. Pero si se toma siesta, deben durar menos de media hora y ser antes de las tres de la tarde”.

El doctor Guillermo Piña -director de la carrera de Medicina de la Universidad del Alba sede La Serena- explica que “el cuerpo se adapta al cambio de hora a través de su reloj biológico o ritmo circadiano, que regula funciones como el sueño, la temperatura corporal y la producción de hormonas. Pero este ajuste puede tardar varios días, especialmente en



Ejercitarse en las mañanas es uno de los consejos que dan los expertos para adaptarte al cambio de hora. / AGENCIAUNO

niños y en adultos mayores, quienes muestran como síntomas más comunes somnolencia diurna, fatiga y dificultades para conciliar el sueño”.

Propone “adelantar o retrasar la hora de acostarse unos 15-30 minutos cada día antes del cambio, para que la transición sea menos brusca. También hay que exponerse a la luz, saliendo al aire libre

en la mañana para ayudar a regular el reloj biológico, o bien encender la luz de la habitación en la que se esté. Hay que evitar pantallas antes de dormir, pues su luz dificulta la conciliación del sueño. Es bueno mantener horarios regulares, acostarse y despertarse a la misma hora todos los días. Y hay que cenar ligero”.