Cambio de hora: ¿Cómo adaptarse mejor sin fracasar en el intento?

La llegada de la época otoñal, también marca el primer cambio de hora. Aquí, te entregamos tips y consejos para enfrentarlo de la mejor manera.

Como todos los años, habrá dos cambios de hora contemplados en nuestro país, siendo el primero de ellos, programado para el próximo sábado 1 de abril, normativa que se hará efectiva en todo el territorio nacional, a excepción de la Región de Magallanes y la Antártica.

Debido a esto, la hora deberá retrasarse. Cuando sean las 00:00 horas del sábado 1 de abril, el reloj deberá retroceder hasta las 23:00 horas. Esta medida nuevamente abrió el debate sobre el acceso a la luz solar y los cambios en la rutina diaria. Actualmente, opera la modificación determinada en 2022, que comenzó a regir desde las 00:00 del 10 de septiembre, cuando se adelantaron los relojes para inaugurar el horario de verano.

A pesar de que el cambio de hora sea una práctica habitual que no parece tener demasiada trascendencia, lo cierto es que puede ocasionar alteraciones del sueño durante los días siguientes al mismo, como sensación de cansancio, desorientación o falta de concentración, que pueden ser más leves o agudos, según factores como la edad.

Para Francisca Ávila, médica cirujana y coordinadora académica de la carrera de Medicina de la Universidad de O’Higgins (UOH), el cambio de hora “es un proceso no fisiológico, así que nuestro organismo va a tener que adaptarse. Algunas recomendaciones para enfrentar mejor estos cambios son aprovechar la luz solar, exponiéndose parcialmente al sol y

beneficiarse con las tardes, por sobre la luz artificial. También se debe considerar evitar los alimentos muy irritantes, sobretodo que la última comida del día sea liviana, dejando de lado las bebidas energizantes y preferir los alimentos ricos en triptófano (plátano, frutos secos, pescado, legumbres, lácteos, huevos) para ayudar a la segregación de melatonina, hormona que nos ayuda a regular el sueño y finalmente acostarse en un ambiente calmado 10 a 15 minutos antes" durante los días del ajuste horario.

Aunque estos desbarajustes en el organismo no suelen durar más de tres o cuatro días, que es lo que tarda en acostumbrarse el cuerpo a su nuevo ciclo de sueño. "El tiempo de adaptación es sumamente relativo, pero para niños, niñas y personas mayores puede tomar un poco más, Si pasan más de dos a tres semanas y no ocurre la adaptación es bueno consultar a algún especialista en sueño".

Con el cambio de hora invernal, pasamos gran parte del día en espacios interiores con exposición a luz artificial y seguimos expuestos a la misma después de anochecer, lo que hace que nuestro cerebro esté en alerta y confuso pensando que no es hora de descansar y puede ocasionar dificultades para conciliar el sueño.

Para Francisca Ávila, el cambio de hora "no constituye cambios en el proceso fisiológico y puede generar mayor irritabilidad, sueño y cansancio durante el día, insomnio, ansiedad o alteraciones del ánimo con mayor frecuencia. Debemos de todas maneras recordar que en la mayoría esto es autolimitado y a los días nuestro cuerpo se adaptará".