

# Cambio de hora: ¿Cómo adaptarse mejor al horario de verano?

Los aires dieciocheros marcan el segundo cambio de hora del año. Aquí, te entregamos tips y consejos para enfrentarlo de la mejor manera.

Cuando el reloj marque las 00:00 de este domingo 3 de septiembre, nos encontraremos en la encrucijada de un cambio horario significativo. En este punto, será necesario adelantar los relojes en 60 minutos, lo que marcará el comienzo de un nuevo horario de verano. Este pequeño ajuste tendrá un impacto considerable en la forma en que experimentamos la luz y la oscuridad a lo largo del día.

El acto de adelantar los relojes nos brindará la oportunidad de presenciar amaneceres más tardíos y atardeceres extendidos. Tener una hora más de luz en las tardes.

Esta transición hacia una mayor cantidad de luz al final del día nos regala la ilusión de días más largos y ofrece un cambio bienvenido en nuestra rutina diaria. Sin embargo, este cambio va más allá de lo meramente superficial; también tiene un efecto intrínseco en nuestro reloj biológico interno.

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".

El ciclo circadiano, se favorece de un despertar lo más natural posible, y la luz del día en las primeras horas es importante para que esto ocurra. Amanecer con luz es lo que para nuestro cuerpo resulta natural. Si bien el impacto para

la mayoría de las personas es mínimo, existen algunos que resultan más susceptibles.

“Algunas recomendaciones para enfrentar los cambios de horarios son generales tanto para el horario de invierno como verano: se debe 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 y 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”, explica la experta.

Nuestro reloj biológico, responsable de regular los ciclos de sueño y vigilia, se verá desafiado por esta alteración horaria. Efectivamente prolongar las horas de luz hará que las personas se duerman más tarde, y finalmente, al menos durante la adaptación, duerman menos.

Adaptarse a las nuevas horas de sueño y vigilia puede llevar tiempo y esfuerzo, ya que nuestro organismo busca equilibrarse con el entorno cambiante. Es un proceso en el que nuestra biología se sincroniza gradualmente con el nuevo ritmo impuesto por el reloj.

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”, apuntó Francisca Ávila.

Agrega que el cambio de hora “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 recordar que esto es

autolimitado y a los días nuestro cuerpo se adaptará”.

### **Recomendaciones para tener un buen dormir con el cambio de horario:**

- Comenzar lentamente a levantarse y acostarse un poco más temprano para que el cambio no cueste tanto.
- Siempre tratar de mantener una buena rutina con horarios regulares y ordenados para levantarse y alimentarse, privilegiando todo lo que nos pone más activos en las primeras horas del día.
- Y en las últimas horas del día, realizar actividades más pasivas para que nuestro organismo entienda que ya es hora de apagarse y así lograr un buen dormir, “preparar el sueño”.
- Evitar alimentos energizantes al final del día que alteren la dinámica normal.