

## Se adelantan los relojes

Escrito por Gety Pavez Vidal  
Miércoles, 07 de Septiembre de 2022 18:16 -

---



Consejos de una especialista para adaptarnos al cambio de hora y qué rutinas evitar La doctora Evelyn Benavides, neuróloga y especialista en sueño de Clínica Bupa Santiago, entrega las principales recomendaciones para adaptarse de mejor manera al horario de verano.

Septiembre de 2022.- Cuando los relojes marquen las 00:00 del sábado 10 de septiembre, tendremos que adelantar la hora 60 minutos, marcando con esto el inicio de un nuevo horario de verano. Con este cambio, amanecerá y atardecerá más tarde, obteniendo más luz al final del día, situación que influye en nuestro reloj biológico al tratarnos de adaptar a las nuevas horas de sueño y vigilia. Para que este ajuste afecte lo menos posible, la doctora Evelyn Benavides, neuróloga y especialista en sueño de Clínica Bupa Santiago, nos entrega una serie de consejos para facilitar la adaptación.

“Los cambios de hora alteran nuestro ritmo circadiano, que se regula por los ciclos de luz y oscuridad, pudiendo generar desajustes en nuestro organismo, que suelen manifestarse con irritabilidad, somnolencia, falta de concentración o dolores leves de cabeza. Lo ideal es mantener las actividades cotidianas principales en el horario matinal, la actividad física, solución de problemas, mayor carga laboral, aún cuando aumente la luz en la tarde”, asegura la especialista.

En este sentido, plantea siete recomendaciones para adaptarnos de mejor manera:

- Mantener idealmente 7 a 8 horas de sueño en adultos.
- Evitar el café, bebidas energizantes y consumo de alcohol en la noche.
- Preferir comidas livianas por lo menos dos horas antes de dormir.
- Programar el ejercicio físico en la mañana.
- Evitar la automedicación.
- Exponerse al menos 30 minutos a la luz del sol durante la mañana, con protección solar, para que así se mantengan estables los ritmos del día y la noche.
- Evitar las luces antes de dormir, sobre todo la de celulares, computadores, tablets o televisores, ya que pueden hacer difícil conciliar el sueño.

## Se adelantan los relojes

Escrito por Gety Pavez Vidal

Miércoles, 07 de Septiembre de 2022 18:16 -

---

### Cómo preparar a los niños

Respecto del último punto, la neuróloga recomienda que, para facilitar la adaptación de los más pequeños de la casa, es clave evitar que se expongan lo más posible a pantallas en la tarde y noche, tratar que realicen actividad física en la mañana y que tengan horarios de comida ordenados.

La doctora también destaca los aspectos positivos del cambio: “Este horario es muy beneficioso desde el punto de vista de la salud y buenos hábitos, pues propicia un mayor aprovechamiento del aire libre, pero es importante que hagamos el cambio teniendo en cuenta estas recomendaciones para nuestra higiene de sueño”.

¿Y qué pasa si los problemas de sueño se hacen persistentes? “Si notamos desajustes en nuestras rutinas de sueño, por más de un mes, más de 3 veces a la semana, debemos consultar a un especialista”, dice Benavides.