

Alterados por el cambio horario



El cambio de hora puede perturbar los patrones de sueño y provocar cansancio o irritabilidad. A continuación, nuestros consejos para evitar estas molestias y adaptarse sin problemas al nuevo horario.

El desajuste entre nuestro reloj biológico y la hora real suele tener consecuencias leves: alteraciones del sueño, dificultad para levantarse, **cansancio** y, eventualmente, cambios en el estado de ánimo.

“Habitualmente se necesitan entre uno y cinco días para que nuestro cerebro se ajuste al nuevo horario. Si ya de por sí perder una hora suele entrañar más dificultades que ganarla, el hecho de que además este año haya coincidido con el final de la Semana Santa y tengamos que volver al día a día puede dificultar la adaptación todavía más”, asegura Carlos Tejero, vocal de la SEN.

Después de las vacaciones, durante las cuales acostumbramos a acostarnos más tarde y a madrugar menos, nuestro cerebro tiene que adaptarse nuevamente a los horarios y a la rutina. Por un

lado, volver a la vida diaria puede comportar preocupaciones, estrés o estados de ánimo bajos que pueden ser causa y consecuencia de algunos **trastornos del sueño** . Por otro, al cambiar la hora, nuestro cerebro debe adaptarse a la nueva luz ambiental, que actúa como un sincronizador externo del reloj biológico. Por ese motivo, “no solo es habitual que en los primeros días se produzca un retraso de fase, sino que en esta ocasión adaptar nuestro reloj biológico al nuevo horario puede hacerse un poco más difícil”, señal Tejero.

En la población sana el cambio de horario suele producir manifestaciones leves y transitorias, como alteraciones del sueño, dificultad para levantarse por las mañanas, cansancio e incluso cambios en el estado de ánimo o irritabilidad. Sin embargo, las personas mayores y las que sufren alguna enfermedad cuyos síntomas se agravan al verse alteradas las rutinas y las horas de sueño pueden experimentar perturbaciones mayores, advierte la SEN. Así, los efectos del cambio horario pueden notarlos más quienes padecen cefaleas, **epilepsia** o algún trastorno del sueño. “Por ello, es aconsejable que traten de tomar ciertas medidas que permitan adaptarse al cambio de horario y a la rutina de manera progresiva”, recomienda Tejero.

La SEN aconseja, para minimizar los efectos del cambio de hora y la vuelta a la rutina:

- Intentar, en la medida de lo posible, mantener una cierta regularidad en los horarios de la alimentación y del sueño.
- Tratar de armonizar las actividades con las horas de luz solar. Así rendiremos mejor.
- Afrontar el cambio de manera progresiva y natural. No se recomienda utilizar fármacos, aunque creamos que pueden facilitar la adaptación.
- Evitar o limitar el consumo de cafeína, alcohol, tabaco y otras sustancias estimulantes.
- Evitar las siestas diurnas, en especial aquellas que

superen los 20 minutos, para tener más sueño a la hora de acostarnos.

- No hacer ejercicio físico justo antes de acostarse, sino actividades relajantes únicamente.
- Acondicionar el dormitorio para que sea confortable: debe estar aislado de los ruidos y tener una temperatura agradable.
- Eliminar relojes y referencias temporales durante el sueño (solo debemos acordarnos del reloj cuando suene el despertador).
- Mantener una actitud positiva.

Fuente: vida-estilo.