

Hasta dos semanas podr a durar la adaptaci3n al cambio de hora

Descripci3n

Resultado de imagen para cambio de hora Ajustar la hora no ser a un problema este fin de semana si consigue recordarlo, pero adecuarse al nuevo horario puede ser complejo. Dos especialistas de la Universidad Bernardo O  Higgins entregan una guía para enfrentarlo.

10 de mayo 2018.- El despertar ya no ser a a oscuras como en los últimos días, aunque el regreso a casa estar a acompañado por menos luz. Nuevamente las manecillas del reloj deberán ser retrasadas por una hora este 12 de mayo, para dar inicio al horario de invierno en parte del territorio nacional, exceptuando la Regi3n de Magallanes y la Antártica Chilena.

Sin embargo, más allá de ajustar el reloj, adecuarse al nuevo horario puede ser complejo. Por ello, los académicos de la escuela de Psicología de la Universidad Bernardo O  Higgins, Claudio Acosta y Rodrigo Pereira, se refieren a las ventajas, desventajas y la mejor forma de adaptar el reloj biol3gico al horario de invierno.

 C3mo afecta el cambio de hora al organismo?

Uno de los mayores problemas durante el cambio de horario, es que las personas presentan episodios de irritabilidad, cambios en el estado de ánimo y una disminuci3n del rendimiento físico e intelectual.

Frente a esto, Acosta indica que estas modificaciones horarias impactan directamente al ciclo circadiano de los individuos -más conocido como reloj biol3gico-, que regula funciones naturales del cuerpo como las horas de sueño, presentándose la necesidad de adaptarse a un nuevo hábito que, por lo general, afecta a las personas más estructuradas que poseen un horario establecido para dormir y despertar.

Agrega que  hay una descompensaci3n en el ciclo natural de las personas, que posiblemente los lleve a experimentar dificultades como la irritabilidad, baja concentraci3n o fallas en la memoria. No obstante, al tratarse de solamente una hora, el impacto no es tan notorio como cuando se viaja a Europa o Asia .

Se debe considerar que hay un período de adaptaci3n, por lo que es normal que algunas personas presenten alteraciones en su ciclo del sueño. Sobre este tema, Pereira explica que el período de adecuaci3n  dura alrededor de una a dos semanas, y es normal que haya ciertos cambios fisiol3gicos transitorios en cada persona, y también hay cambios cognitivos. Lo anormal ser a que los episodios de irritabilidad, ánimo disminuido, trastorno del sueño, persistieran por más de dos semanas, ya que pasar a a ser un tema más complejo en el que habr a que consultar a un especialista en neurología o psicolog a , expresa el profesional.

 Qu  beneficios tiene?

Rodrigo Pereira explica que el hecho de que haya luz más temprano favorece sobre todo a los niños y jóvenes que entran muy temprano a los jardines infantiles y colegios. La luz solar produce activación a nivel del sistema nervioso central con los neurotransmisores, y el beneficio, en este caso, es que se produce un funcionamiento más temprano en todo lo el sistema nervioso central.

Por lo tanto, el hecho de que oscurezca más temprano también tiene efectos en el comportamiento de la gente. Se puede considerar el efecto de un patrón invernal, asociado a la necesidad de estar en casa y generar cercanía con la familia, la pareja o un espacio para estar con uno mismo. Además, con las bajas temperaturas se busca el calor en los alimentos o en la reunión familiar, potenciando los vínculos afectivos. Al tener menos luz, nos van a dar ganas de ir a la cama más temprano, pero, insisto, al ser solo una hora, no debiese ser tan alto el impacto, expresó Claudio Acosta.

Ambos psicólogos coinciden en algunas recomendaciones para enfrentar el cambio:

-Tener un buen descanso el viernes, y el sábado seguir con la misma rutina, sin generar una sensación de alargar el día para mantener una buena estructura.

-Mantener la higiene del sueño, o sea, no desestructurar los hábitos. Por eso, se debería dormir las ocho horas normales, porque eso hace que el cuerpo se recupere, los procesos cíclicos se regeneren y se mantengan.

-No realizar muchas actividades antes de dormir ni ingerir comidas muy calóricas, ya que la mente se activa y cuesta conciliar el sueño.

En el caso de los niños y adolescentes: Entregarles información, explicarles con ejemplos de acuerdo a la edad que hay un cambio de horario y por qué se produce. A mayor conocimiento se evita la incertidumbre y se puede controlar el cambio de ánimo.

En el caso de los trabajadores: Dormir la misma cantidad de horas que antes del cambio de hora. Por ejemplo, si el domingo me levanto a las 10 am, la idea es regularlo y despertar ojalá a las 9 am. En caso de no regular el sueño, fisiológicamente el organismo se va a empezar a acostumbrar a dormir una hora más y esto va a producir cansancio y fatiga. Cuando el sueño no es reponedor, el rendimiento es peor, los periodos de somnolencia son más largos, por lo tanto el rendimiento laboral es menor y ahí se producen consecuencias negativas en el período de adecuación.

Categoría

1. Actualidad

Etiquetas

1. cambio de hora
2. Universidad Bernardo O'Higgins

Fecha de creación

jueves, 10 mayo, 2018 a las 17:34

Autor

prensa