

Fecha: 11/08/2017

Fuente: LA ESTRELLA DE CONCEPCION - CONCEPCION-CHILE

Pag: 18

Art: 2

Título: ACOSTARSE 30 MINUTOS ANTES PUEDE AYUDARLO CON EL CAMBIO DE HORA

Tamaño: 31,1x30,4

Cm2: 945,1

Tiraje: Sin Datos

Lectoría: Sin Datos

Tono: No Definido

[PSICOLOGÍA Y SALUD]

Acostarse 30 minutos antes puede ayudarlo con el cambio de hora

Apagar la tele antes, comer liviano de noche y evitar salir a correr de noche, pueden ayudarlo a acostumbrarse más rápido al horario de verano y no lamentar tanto salir a trabajar o estudiar cuando todavía está oscuro.

N. Espinoza/C. Espinoza
cronica@estrellaconce.cl

Cuando termine este sábado, habrá que adelantar los relojes una hora, puesto que se retomará el horario de verano. Este cambio traerá consigo amaneceres y atardeceres más tardíos, pero también significará que muchos tendrán que levantarse cuando todavía sea de noche, para así llegar a sus casas con más luz.

Hay quienes piensan que esto alterará significativamente la rutina diaria de quienes viven en Chile. Sin embargo, la neuróloga de Clínica Dávila, Evelyn Benavides, afirma que "en la mayoría de la gente sana, un cambio de más o menos una hora no trae ninguna complicación".

Advierte, sin embargo, que los niños en edad escolar, los adultos mayores y

“
En la mayoría de la gente sana, un cambio de más o menos una hora no trae ninguna complicación”

Evelyn Benavides,
neuróloga de Clínica Dávila

las personas que tienen desde antes alguna enfermedad del sueño, sí podrían verse afectadas.

ADAPTACIÓN RÁPIDA

De acuerdo a la especialista, puede que las personas de estos grupos estén más somnolientas durante el día y, principalmente, por las mañanas.

"Les va a costar un poco más adecuarse al horario, hay gente que va a tomar desayuno más tarde y va a empezar a funcionar un poco más tarde, hasta que logre adecuarse".

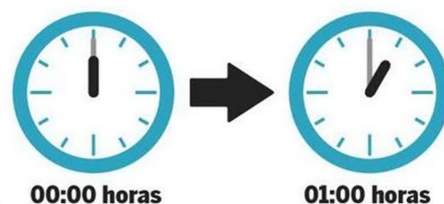
Mientras, Catalina Valenzuela, directora de la Escuela de Psicología de Universidad de Las Américas-UDLA, destaca que "el huso horario al que vamos a entrar es el más beneficioso para nuestro organismo, de manera que debiésemos adaptarnos con mayor rapidez que al huso horario anterior".

Añade que, en caso de experimentar molestias como

somnolencia, irritabilidad, problemas en la concentración o atención, los síntomas no debieran sentirse por más de 10 días.

Sobre el período promedio que las personas suelen tardar en acostumbrarse a este cambio,

Este sábado 12 de Agosto los relojes se deben adelantar una hora a la medianoche.



bio, Benavides dice que son dos o tres días, pero que en los niños pueden demorar, incluso, una o dos semanas, sobre todo porque entrarán a clases cuando esté oscuro.

Rodrigo Brito, psicólogo y académico de la U. Mayor, advierte que, en el caso de los niños, "es importante no quedar con el horario corrido. No por tener una hora de luz, deben dormir una hora más tarde".

DORMIRSE ANTES

Para mitigar los efectos del cambio de horario,

Benavides recomienda a los grupos que pueden verse más afectados, empezar a acostarse media hora antes de lo habitual, días antes de la modificación.

Esto, dice, se debe complementar con una "higiene del sueño" adecuada. Es decir, cumplir con hábitos saludables.

Al respecto, Valenzuela aconseja "asegurarse de que las condiciones para dormir sean las adecuadas, en un lugar que esté suficientemente temperado, ni muy frío ni muy cálido, que no exista mucho ruido ni mucha luminosidad y que nos aseguremos de dormir ocho horas continuas".

Otra recomendación de la especialista es "mantener horas similares para ir a acostarse y levantarse cada día, ya que así el cerebro sabrá cómo ir ajustando sus procesos para prepararse para el sueño".



Fecha: 11/08/2017

Fuente: LA ESTRELLA DE CONCEPCION - CONCEPCION-CHILE

Pag: 18

Art: 3

Título: ACOSTARSE 30 MINUTOS ANTES PUEDE AYUDARLO CON EL CAMBIO DE HORA

Tamaño: 31,3x7,7

Cm2: 242,2

Tiraje: Sin Datos

Lectoría: Sin Datos

Tono: No Definido

EL ABC DEL SUEÑO IDEAL

1 Apagar la tele

Rodrigo Brito, psicólogo y académico de la U. Mayor, explica que para las personas que tienen problemas para dormir, es clave preocuparse de buscar un ambiente que les entregue tranquilidad y evitar la luz de pantallas, como la de la televisión. "Hay que desenchufarse de la tecnología, al menos, un par de horas antes de ir a dormir. Nada de celulares ni computadores e idealmente apagar la televisión, porque activa un montón en la noche", dice el especialista.

2 Hacer una "mini" meditación

El experto también recomienda hacer una "mini" meditación: "Una de las principales causas de no conciliar el sueño es la rumiación mental, es decir, que nos quedamos pensando y planificando cosas pendientes. Una buena estrategia es hacer una práctica meditativa en la noche. La mejor que conozco es el escáner corporal, que es una práctica específica en que uno está tendido, cierra los ojos y hace un recorrido por todo el cuerpo, desde los pies hasta la cabeza. Simplemente tomando contacto con el cuerpo, soltando y relajando".

3 Comer liviano durante la noche

Otro consejo de Brito es optar por una comida liviana en la noche, porque la alimentación también es un factor que influye al dormir. "Hay que tener ojo con la alimentación en la noche. No tomar ni comer cosas que sean activantes, como el café, si es que uno tiene problemas de sueño. Hay ciertos tragos y licores que no hacen bien para dormir, sobre todo los más fuertes", recalca. Añade que el ejercicio intenso también activa y evitar dormir por un buen rato.