

Fecha: 05/01/2018

Fuente: LA ESTRELLA DE CONCEPCION - CONCEPCION-CHILE

Pag: 18

Art: 2

Título: TIPS PARA NO ANDAR "MALAS PULGAS" EN ESTE CALUROSO VERANO 2018

Tamaño: 31,7x29,9

Cm2: 946,2

Tiraje:

11.200

Lectoría:

33.600

Favorabilidad:

No Definida

[PSICOLOGÍA Y SALUD]

Tips para no andar "malas pulgas" en este caluroso verano 2018

Los especialistas sostienen que es fundamental establecer rutinas de hidratación, dormir bien y buscar panoramas donde se puedan aprovechar las elevadas temperaturas de estos meses.

Camila Espinoza López
cronica@estrellaconce.cl

En estos días de intenso calor cuesta conciliar el sueño, pueden aparecer los molestos dolores de cabeza y caminar a pleno sol genera agotamiento. Y es que, a pesar de que el fin del invierno pone contentos a muchos y que las altas temperaturas permiten realizar más actividades al aire libre, el calor excesivo también puede hacer que las personas anden de mal humor.

"La gente no está acostumbrada a climas tan calurosos como en el Trópico y cuando se superan los 30 grados centígrados, la cosa se pone pesada. Uno empieza a estar más irritable porque duerme menos, el calor te agobia y las actividades las tienes que realizar igualmente", dice José Luis Rojas, psicólogo de hipnosalud.cl.

Una opinión similar tiene Catalina Valenzuela, directora de la Escuela de Psicología de la Universidad de Las Américas: "El cuerpo, frente a las altas temperaturas, debe focalizar gran parte de su metabolismo y actividad a la regulación de la temperatura corporal, para evitar que eso pueda dañar el metabolismo o estructuras del cuerpo. Así, que existan alteraciones en el humor a propósito de este agente estresante es natural".

Rojas añade que la gente tiene "la mala costumbre de no hidratarse. Continúan haciendo las mismas actividades o incluso más, pero con una temperatura mucho mayor, entonces se cansan y agotan".

HIDRATARSE

María José Jara, nutricionista y académica de Universidad Mayor, explica cómo las personas pueden mantenerse hidratadas y evitar problemas. "Lo fundamental es hidratarse con distintos líquidos. Se supone que un adulto debería ingerir tres litros de líquidos al día", comenta la académica.

Jara recalca que no sólo es importante tomar agua durante el día, sino que también consumir alimentos, como frutas y verduras, ricos en agua.

"Uno tiene que establecer una rutina de hidratación, sin la necesidad de sentir sed. Cuando sientes

sed, es porque estás entrando a la deshidratación", dice Jara.

Por eso plantea que las personas pueden organizarse y establecer horarios para beber líquido y andar con una botella de agua a mano. El estar hidratado podría prevenir algunas molestias, destaca la académica de la U. Mayor: "La pérdida de líquido se asocia mucho a la fatiga, el cansancio y el dolor de cabeza en esta época".

DORMIR BIEN

Además de hidratarse y usar protección solar, Rojas comenta que para que las altas temperaturas no "pasen la

cuenta", es fundamental el descanso.

"Hay que tratar de dormir las horas que corresponde. Se puede inducir el sueño escuchando un audio y relajando el cuerpo. Nos dedicamos poco al cuerpo, aunque es fundamental", dice el psicólogo.

Añade que, para fomentar el sueño, lo que cuesta en noches calurosas, es clave hacerlo en un ambiente donde no existan estímulos lumínicos: "Para poder crear sueño y que la melatonina funcione, que es la hormona del sueño, se necesita ausencia de luz, por eso es importante tener el dormitorio oscuro".

Por eso es perjudicial quedarse dormido con la luz de pantallas electrónicas, como la del celular o el televisor.

"Lo fundamental para un buen dormir en esas condiciones es tener aire fresco, buena ventilación, tomar agua durante la noche, dormir muy liviano de ropa e intentar que el dormitorio esté toda la noche con aire fresco", dice, por su lado,



Lo fundamental para un buen dormir en esas condiciones es tener aire fresco, buena ventilación, tomar agua durante la noche"

Catalina Valenzuela,
docente de la UDLA

do, Catalina Valenzuela.

CALOR POSITIVO

Por otra parte, Rojas señala que se puede dar una connotación positiva al exceso de calor y organizar panoramas familiares o con cercanos, donde se puedan refrescar. "Ir a un lugar aireado, con sombra es espectacular", dice el experto.

El psicólogo comenta también que, si el trabajo se vuelve agotador en esta época calurosa. Por ejemplo, en vez de almorzar en el casino, se puede salir a almorzar a otro lado donde puedas cambiar de ambiente".

"Utilizar la hora de almuerzo de la mejor forma posible", recalca.

