

NOTICIA:

**BUENA VIDA**

Tweet 0

Compartir

## Las consecuencias que implica para la salud el posponer el cambio de horario

Adultos y niños ven afectados sus rutinas, sobre todo en la mañana cuando hay menos luz, explica un especialista.

POR: LA SEGUNDA ONLINE

martes, 29 de marzo de 2011



**Esta modificación del régimen horario suele traer algunos inconvenientes como sensación de cansancio, somnolencia, irritabilidad y hasta distimia**

El Gobierno decidió posponer el cambio de hora hasta el 7 de mayo próximo con miras a obtener un mejor aprovechamiento de la luz solar. Además el horario de invierno será reducido a sólo cuatro meses, finalizando a mediados de agosto. La medida busca generar un importante ahorro de energía en vista del actual escenario de sequía por la que atraviesa el país.

Esta modificación del régimen horario al que la ciudadanía se somete desde hace 40 años (con excepción de los años 1989, 1997, 1999 y 2008 en que también hubo sequía, y el 2010 por los efectos del terremoto) suele traer algunos inconvenientes como sensación de cansancio, somnolencia, irritabilidad y hasta un trastorno anímico llamado distimia, debido a que las variaciones en la intensidad de la luz ambiental provocan una modificación en la actividad de ciertas áreas del cerebro.

Pero la postergación de este cambio horario también tiene consecuencias, tanto en adultos como en niños.

Foto Harol Castillo

### MÁS NOTICIAS

- ▶ ¿Qué es el síndrome del cuidador?
- ▶ Qué es lo nos impide tener un sueño reparador
- ▶ Colaciones escolares: ¿Qué deben comer nuestros hijos?
- ▶ ¿Puede ser adictivo el amor?
- ▶ Especialista explica beneficios y riesgos del consumo regular de café

Al respecto, el pediatra de la nueva clínica Cordillera Alberto Kohan señala como positivo la hora extra de luz por las tardes que permite a los niños, por ejemplo, más actividades al aire libre. Pero expresa que son muchos más los potenciales efectos negativos, especialmente entre los 6 y 12 años. "Aunque se acueste más temprano, el hecho que esté tan oscuro en la mañana le dificulta despertar, con lo que se gatillan una serie de factores estresantes en su entorno", explica. Esto se refleja en que no toma un adecuado desayuno, lo que influye en la calidad de los alimentos que ingiere el resto del día y también en una baja en su rendimiento. Por otra parte, la falta de sol también implica que se exponga más al frío, lo que puede redundar en problemas respiratorios.

¿La recomendación? Reprogramar algunas actividades. No hacerlos dormir demasiado. Cenar

liviano y desayunar abundante. También se puede añadir melatonina a la dieta, una hormona que se secreta normalmente en ausencia de luz y que actúa como inductor del sueño. Esta hormona se puede consumir en cápsulas o encontrar en alimentos como la avena, las cerezas, el maíz, los tomates, las papas, las nueces y el arroz. "Pero si el niño persiste con problemas de sueño e irritabilidad, es necesario acudir al médico", concluye.

Pero no sólo niños se ven afectados. Adultos y adultos mayores también sufren las consecuencias. Así lo señala el neurólogo y especialista en trastornos del sueño de nueva clínica Cordillera, Walter Avdaloff, quien explica que los seres humanos estamos programados para tener un periodo de sueño en verano y otro distinto en invierno. "Con los cambios de horarios alargados comenzamos a engañar al cerebro que tiene un reloj biológico sincronizado con la luz solar. Entonces se producen alteraciones del sueño nocturno, insomnio y somnolencia en las mañanas".

A juicio del especialista, por lo general en otoño la población tiende a estar un poco más lenta, sin llegar a ser una depresión, pero hay que poner especial atención a personas con trastornos bipolares, ya que estarán más sensibles. "Lo preocupante es que este año se planea tener un horario de invierno de 4 meses y uno de verano más prolongado, que se iniciará en agosto. Esta situación cambia más las cosas, porque obligará a tener dos cambios horarios en muy poco tiempo, demandando un periodo de 7 a 14 días de adaptación en la población, cada vez que se lleve a cabo", puntualiza Avdaloff.

Sus datos para ajustarse al nuevo escenario: Mantener horarios estables de sueño y dormir siete horas como mínimo. No fumar, no tomar café ni alcohol antes de acostarse, mantenerse activo y exponerse a luz solar, o luminosidad similar, en promedio treinta minutos todos los días.