

¿CÓMO AFECTA A NUESTRO ORGANISMO EL CAMBIO DE HORA?

El cambio de hora, *es más agresivo en primavera cuando perdemos una hora* que en octubre que la ganamos, aún así los primeros días el cuerpo puede sufrir síntomas en menor escala del conocido "jet lag". Un desequilibrio entre nuestro reloj interno y el nuevo horario establecido. Estos cambios dependen de la persona, hay quien tiene síntomas más acusados.

Cuando se viaja a regiones distantes con usos horarios distintos este efecto es más acusado, pero con el cambio de hora también se pueden sufrir síntomas leves del *jet lag*. Entre estos síntomas están:

- Confusión a la hora de tomar decisiones
- Alteraciones del sueño nocturno y somnolencia diurna
- Falta de concentración
- Fatiga
- Dificultades para recordar cosas
- Irritabilidad
- Aumenta el riesgo en algunas personas de dolores de cabeza en racimo o migrañas.

Consejos para afrontar mejor el cambio de hora

Según los expertos se pueden necesitar (según la persona) entre 1 y 5 días para que el cerebro se ajuste al nuevo horario. Entre las recomendaciones positivas para minimizar los efectos del cambio horario están:

- Ajustar las actividades en la medida de lo posible al horario solar. Hacer ejercicio durante el día, el cuerpo descansará mejor por las noches.
- Tomar un poco de pasta o hidratos de carbono por la noche, ya que los hidratos por la noche engordan pero también estimulan la producción de serotonina que induce a la relajación. Limitar al máximo sustancias estimulantes como el alcohol, la cafeína y el tabaco que pueden interferir en la calidad del sueño.
- No dormir siestas de más de 20 minutos ya que esto puede repercutir en el sueño de por la noche.