

Horario de verano en pandemia: ¿Cómo afecta la calidad de vida?

Universidad Viña del Mar La modificación trae una serie de efectos asociados. ¿Cuáles son? Desatada la pandemia, muchas personas han visto afectado su sueño. Desde que se inició el confinamiento es recurrente escuchar que las horas de dormir son menos, esto producto del estrés, la incertidumbre, recarga laboral, y preocupaciones, situación que ha llevado a algunos incluso a tener pesadillas. Problemas para conciliar el sueño, insomnio severo o despertarse muy temprano son los efectos colaterales que provocado el Covid-19, afectando así a la calidad de vida en plena cuarentena. Pese a este complejo panorama, los chilenos se enfrentan a un nuevo escenario que dice relación al cambio de horario de verano, el que comenzó a regir de este sábado 5 de septiembre. Para la docente de la Escuela de Ciencias de la Salud de la Universidad Viña del Mar (UVM), Marcela Moraga Isla, este cambio influirá aún más en las personas debido a que “ya arrastramos meses de tensión donde se han visto aumentado los trastornos del sueño, debido a causas familiares relacionado con el confinamiento, el excesivo teletrabajo poco autoregulado, el consumo de alcohol, droga y las problemáticas económicas que nos deja el periodo de pandemia”. Moraga agrega que “este cambio de horario -al oscurecerse más tarde- es posible que perjudique, extendiendo las horas de teletrabajo y labores del hogar, lo que se traduce en horas de cansancio. Para los sujetos que a raíz de esta pandemia viven el desempleo, este cambio de horario se puede traducir en la sensación de percibir el día extenso y tensionado, rodeados de síntomas ansioso y excesiva preocupación”. Otro factor que afecta es la poca exposición a la luz de sol, dado a la gran cantidad de horas de encierro. “La luz solar tiene un efecto directo sobre el estado anímico y activación cognitiva, por lo tanto, deberíamos poder hacerlo consciente en confinamiento, manifestado en pequeños detalles, como iluminando nuestras habitaciones, salir al patio si es que contamos con éste, caminar por fuera del departamento. Tomar las pausas diarias, beneficiándonos de la luz solar que se nos presenta de forma extendida en este cambio de horario, pudiendo así activar en parte nuestro desarrollo cognitivo”, añade. Las pantallas tanto de celulares como de computadores también alternan la hormona del sueño, en este sentido la académica UVM precisa que se debe tener una rutina y horas autoreguladas con el uso de las pantallas, idealmente desconectarse de éstas dos horas antes de conciliar el sueño. Según datos de la Encuesta Nacional de Salud, el 5,6% de la población mayor de 15 años en Chile, sufre de insomnio. Respecto a este trastorno, la Psicóloga entrega algunas recomendaciones. “Instalación de hábitos antes de dormir como por ejemplo apagar pantallas, respirar de una forma guiada, relajarse escuchando música, meditar si es que puede. No beber alcohol en grandes cantidades al acostarse, no tomar café, té u otros productos con cafeína antes de ir a dormir, bajo consumo de alimentos altos en azúcar, fomentar el silencio y la calma a su alrededor”. La académica UVM sugiere además consultar a un profesional del área de salud mental cuando el insomnio limita en los quehaceres diarios y cuando se ha probado varias estrategias sin mayor resultado.