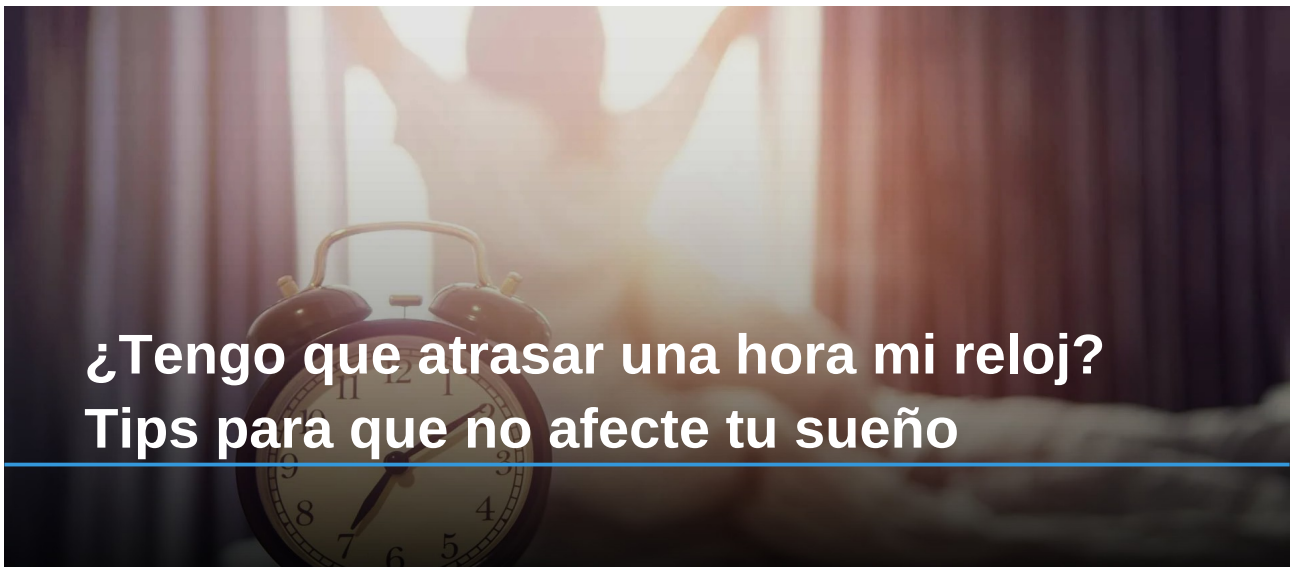

¿Tengo que atrasar una hora mi reloj? Tips para que no afecte tu sueño

Este **31 de octubre** se cambia el **horario de verano** al de **invierno** en la mayor parte de México, por lo que debes **atrasar una hora tu reloj,** y en algunos casos puede afectar tu sueño, dice **Dr. Ricardo Caraza**, médico especialista en neurociencia cognitiva y psiquiatría de TecSalud,

*"Nuestro sueño está regulado por el **proceso homeostático**, que tiene que ver con cuánto tiempo estás despierto durante el día; y el **ritmo circadiano**, que regula que cuando sea de noche nos dé sueño.*

"El tener un cambio de horario para la mayoría de personas puede no tener un efecto significativo, sobre todo en este caso, que es retrasar el reloj una hora".

Sin embargo, el especialista comparte con CONECTA **recomendaciones** por si tu **sueño** se ve afectado y para adaptarte rápido al cambio de horario:

Mantén tu rutina de sueño

"Como el horario se atrasa una hora nos vamos a despertar más temprano, aunque durmamos el mismo tiempo.

"Cuando estamos ante un cambio de horario (verano o invierno) lo más importante es mantener nuestras rutinas de sueño de ir a dormir y despertar. De esta forma nuestro organismo se va a adaptar de forma rápida", dice el especialista.

Evita las siestas

"Hay que evitar las siestas durante el día, siendo más importante en los días siguientes al cambio de horario para favorecer una adaptación más rápida".

Duerme las horas suficientes

El sueño es una conducta necesaria para descansar y recuperarnos del gasto de energía durante el día, dice el Dr. Caraza.

"Descansa un número adecuado de horas de sueño nocturno, de acuerdo a la edad. Para jóvenes y adultos sería entre 7 a 9 horas de sueño nocturno".

Realiza una actividad relajante antes de dormir

Haz algo que te relaje de 30 minutos o una hora antes de la hora de dormir, como tomar un baño o leer un libro.

"Y por el contrario, evita el uso de pantallas antes de tu horario de ir a dormir".

Acondiciona tu espacio

Para una adecuada higiene del sueño, crea las condiciones necesarias para esto.

"Duerme con ropa cómoda, con un clima adecuado, y con la menor luz posible".

Cambios de horario en México

Desde el 1996, en México se aplica el horario de verano con la meta de **ahorrar energía eléctrica** mediante el aprovechamiento de la **luz natural** del Sol, desde el **primer domingo de abril** hasta el **último domingo de octubre.**

En este año 2021, el horario de verano en México inició el domingo 4 de abril y termina el domingo 31 de octubre a las 2:00 horas, excepto la **franja fronteriza con los Estados Unidos.**

El horario de verano para la **franja fronteriza** en el 2021 dio inicio el domingo 14 de marzo y termina el domingo 7 de noviembre.

Los estados de **Quintana Roo** y **Sonora** no contemplan la aplicación del horario de verano.

Si no sientes mejor pide ayuda

Si sientes que necesitas **ayuda, e**l **Tec de Monterrey** tiene una **línea telefónica** de atención gratuita las **24 horas** para su comunidad llamada **TQueremos**.

Está disponible para **estudiantes**, así como sus **padres o tutores**, así como **profesores** y **colaboradores** del Tec, junto con su **familia directa.**

- **Tel: 800 8139 500**
- **Web: tec.orienta-me.com**
- **App: Orienta (tanto en iOs como en Android - entrar con la nómina o matrícula del estudiante o colaborador)**

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN: