

8 consejos para minimizar los efectos del cambio horario



- 1 Intenta anticiparte.**

Para que tu rutina del sueño no cambie de manera tan brusca, los días anteriores puedes prepararte levantándote o acostándote quince minutos cada día, antes o más tarde, según el caso.
- 2 Modifica tu horario de comidas.**

De forma paulatina y unos pocos días antes, atrasar o adelantar tu hora de comer puede también ayudar a tu estómago a adaptarse antes al cambio. La pauta es acostarse con el estómago satisfecho, pero sin sensación de hambre o de pesadez.
- 3 Practica ejercicio físico moderado.**

De cara a estar mejor preparado para el cambio, ejercita tu cuerpo, pero hazlo preferentemente en las primeras horas del día y no justo antes de acostarte.
- 4 Reduce tu actividad durante el fin de semana del cambio de hora.**

Trata de hacer cosas que te exijan poco esfuerzo con el fin de no acumular cansancio.
- 5 Resiste la tentación de la siesta durante unos días.**

Tras cambiar la hora y hasta que el organismo se adapte, es recomendable que tus patrones habituales de sueño no se vean alterados.
- 6 Modera el consumo de bebidas estimulantes.**

Intenta no beber café, té, alcohol o cualquier bebida excitante que tenga efecto sobre el sueño, especialmente durante la segunda mitad del día.
- 7 No te excedas en el uso de dispositivos electrónicos.**

En los días anteriores y posteriores al cambio de horario, ten especial cuidado con el uso de ordenador, móvil o tablet, ya que la luz que emiten puede alterar las pautas de sueño a diario.
- 8 No tomes medicamentos para dormir.**

Los efectos del cambio de horario sobre el sueño y tu descanso desaparecerán a los tres días, por lo que es mejor que te lo tomes con paciencia y no te automediques.