

CONSELLS PER ADAPTAR-SE AL CANVI D'HORARI D'AQUEST CAP DE SETMANA

22 març, 2017



El canvi d'hora dues vegades l'any (**dissabte nit és el canvi d'horari d'estiu**) comporta una alteració del ritme biològic que pot provocar trastorns del son, sobre tot en els nens i la gent gran, que són els més vulnerables en aquests canvis de rutina. Les persones que pateixen problemes neurològics com migranyes o epilèpsia, poden patir un deteriorament transitori dels seus símptomes i als que habitualment tenen dificultat per conciliar el somni els costarà més acostumar-se al canvi.

Però no fem un gra massa d'aquesta situació. Els experts assenyalen que **els efectes sobre l'organisme en el cas de persones sanes són mínimes** – poden sentir-se més cansades del que es habitual, una mica desorientades o amb falta de concentració – i que, en uns dies –entre tres i cinc – el cicle vigília-son s'haurà compensat. No obstant, recomanem una sèrie de consells per adaptar-se millor al canvi d'hora i reduir al màxim les possibles molèsties i inconvenients:

- Modificar paulatinament l'horari dels dinars per adaptar-lo poc a poc al nou.
- Ajustar també l'hora d'acostar-se (començar uns dies abans del canvi d'hora, amb 15 minuts cada dia).
- No fer la migdiada fins que l'organisme s'habitui al nou horari de son.
- Mantenir-se hidratat.
- No prendre medicaments per dormir, ni begudes alcohòliques, i limitar la ingesta de cafeïna.

Un dels avantatges és precisament en l'esport i activitats

recreatives a l'aire lliure. Més hores de llum signifiquen també més temps per gaudir de les activitats que es realitzen a l'aire lliure, com practicar futbol. O sigui, que **ànim i a gaudir del canvi d'hora, que arriba l'estiu.**