

NO PATEIXIS PEL CANVI D'HORARI

25 octubre, 2019



Aquest diumenge quan siguin les tres de la matinada s'hauran de canviar els rellotges a les 2 de la matinada. El canvi d'horari d'hivern ens permet dormir una hora més. Les persones sanes, esportistes, no han de patir per aquest canvi d'horari respecte als canvis per alteració del ritme biològic. Són les persones que pateixen problemes neurològics com migranyes o epilèpsia, els que poden patir un deteriorament transitori dels seus símptomes. Els que habitualment tenen dificultat per conciliar el somni els costarà 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 és 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. Això 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 progressivament l'horari dels dinars per adaptar-lo a 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.

L'hivern arribarà molt aviat, i haurem d'estar més preocupats pel fred i la pràctica esportiva que no pas pel canvi d'hora.

O sigui, que ànims i a gaudir del canvi d'hora, que podreu dormir una hora més i estar més descansats per jugar diumenge.