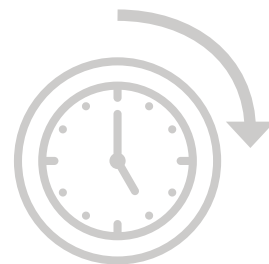


Consejos de salud para adaptarse al cambio de hora

En esta infografía te ofrecemos **7 consejos de salud** para adaptarse al **cambio horario**

- ✓ Los cambios de hora desajustan los **ritmos circadianos**¹
- ✓ Los niños y la gente mayor son los más susceptibles²
- ✓ Las patologías neurológicas como la migraña pueden agravarse²



Los efectos del cambio de hora¹

- 1 **Cansancio**
- 2 **Somnolencia**
- 3 **Falta de concentración**
- 4 **Irritabilidad**
- 5 **Dolor de cabeza**
- 6 **Desorientación**
- 7 **Falta de apetito**

Estos **síntomas** suelen **desaparecer** en **pocos días**



Consejos para adaptarse al cambio de hora

-  **Modificar** la hora de las **comidas y el descanso días antes**³
-  Establecer una **rutina de sueño**
-  **Evitar** bebidas **excitantes o alcohólicas**
-  **Evitar** realizar **ejercicio a última hora del día**
-  **Evitar** comidas **abundantes para cenar**
-  **Evitar** las **luces antes de dormir**⁴
-  **No dormir siesta** durante el día



Ventajas de adelantar el reloj

- ✓ Propicia **actividades recreativas** al aire libre
- ✓ **Más vitamina D**, gracias a una mayor exposición al sol
- ✓ **Ahorro de energía** y menor contaminación ambiental

¹. Cambio de hora 2019: cómo afecta a la salud y consejos para adaptarse (2019). Diario Médico. Disponible en: <https://www.diariomedico.com/salud/cambio-de-hora-como-afecta-salud.html> [Acceso: 11/02/2020]. ². Consejos para adaptarse al cambio de hora (2019). Cuidate Plus. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/neurologicas/trastornos-ritmo-circadiano/2015/10/22/consejos-adaptarse-cambio-hora-89195.html> [Acceso: 11/02/2020] ³. Cambio de hora, consejos para adaptarse (2019). WebConsultas. Disponible en: <https://www.webconsultas.com/curiosidades/cambio-de-hora-consejos-para-adaptarse-13360> [acceso: 11/02/2020] ⁴. No permitas que el cambio de hora te quite el sueño (2019). El Periódico de la Farmacia. Disponible en: <http://www.elperiodicodelafarmacia.com/articulo/habitos-saludables/cambio-hora-quite-sueno/20191024142036004056.html> [Acceso: 11/02/2020]