GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Afrontando el cambio de hora: consejos para una transición saludable

Comunicados | 28/03/2024 | 00:00

El Dr. Segundo Ramírez, neurofisiólogo de la Unidad del Sueño de Policlínica Gipuzkoa ofrece consejos para afrontar mejor el cambio de hora de este fin de semana, especialmente para personas susceptibles como bebés lactantes y ancianos

/COMUNICAE/

El Dr. Segundo Ramírez, neurofisiólogo de la Unidad del Sueño de Policlínica Gipuzkoa ofrece consejos para afrontar mejor el cambio de hora de este fin de semana, especialmente para personas susceptibles como bebés lactantes y ancianos

Link al vídeo: https://youtu.be/L7O6tlPoNdo

"Este fin de semana, nos encontramos ante el cambio de hora, un acontecimiento que marca el inicio del horario de verano en muchos lugares del mundo. Con esta transición, es importante no solo ajustar nuestros relojes, sino también nuestros hábitos de sueño". Con el objetivo de afrontar este cambio de la mejor manera posible, Dr. Segundo Ramírez, neurofisiólogo de la Unidad del Sueño de Policlínica Gipuzkoa, comparte varios consejos que pueden ser de gran ayuda sobre todo para personas más susceptibles.

En palabras del Dr. Ramírez, este desajuste entre el reloj interno biológico y el reloj social puede manifestarse en síntomas como "insomnio, irritabilidad y cansancio, especialmente en bebes lactantes y ancianos". Por ello el especialista de Policlínica Gipuzkoa, recomienda adelantar la hora de acostarse y levantarse "10 a 15 minutos durante la semana previa al cambio de hora". Esta práctica ayuda al cuerpo a adaptarse progresivamente al nuevo horario.

Aunque lo socialmente establecido sea dormir un total de ocho horas, el neurofisiólogo de Policlínica Gipuzkoa indica que no todo el mundo necesita dormir lo mismo, por lo que "lo ideal es dormir el tiempo que necesitemos para estar descansados". Además, añade que para afrontar el cambio de hora es fundamental mantener rutinas regulares de sueño y alimentación, hacer ejercicio, evitar las bebidas estimulantes y limitar la ingesta de alimentos pesados antes de dormir y evitar siestas prolongadas durante los días previos.

Sobre Quirónsalud

Quirónsalud es el grupo de salud líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Además de su actividad en España, Quirónsalud está también presente en Latinoamérica. Conjuntamente, cuenta con más de 50.000 profesionales en más de 180 centros sanitarios, entre los que se encuentran 59 hospitales con más de 8.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializado y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (diez de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por el Ministerio de Ciencia e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

Vídeos

Cambio de hora. Dr. Segundo Ramírez

Fuente Comunicae

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/comunicado/233953-afrontando-el-cambio-de-hora-consejos-para-una-transicion-saludable.htm