

**SUGERENCIAS PARA MANTENER TU  
RELOJ BIOLÓGICO A LA  
HORA**

Ps. Florencia Torres Muñoz

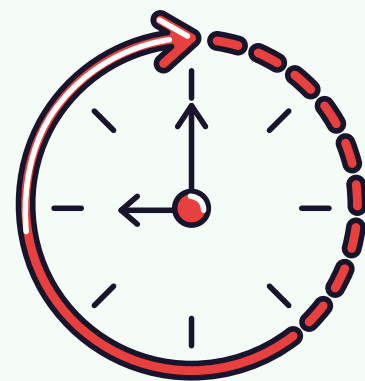
La incertidumbre de los tiempos actuales, junto a la cuarentena, el aislamiento y el distanciamiento social, son factores que pueden desestabilizar nuestra percepción de bienestar y autoeficacia.

Es frecuente que en situaciones como esta, en las que hay dificultades para reorganizar nuestras actividades, se presenten alteraciones en nuestro reloj biológico.

El reloj biológico está directamente relacionado con nuestra salud y bienestar. Funciona con alrededor de 16 horas de vigilia y 8 horas de sueño. A éste le llamamos el ciclo circadiano.

Las dificultades para generar rutinas en situación de aislamiento social pueden desorganizar nuestro reloj biológico y provocar problemas de insomnio, ansiedad, fatiga y estado de ánimo decaído.

# ¿CÓMO AYUDAR A NUESTRO RELOJ BIOLÓGICO?



# 1. CREA UNA RUTINA

Establece una rutina que incluya los tiempos de trabajo, tareas y ocio.

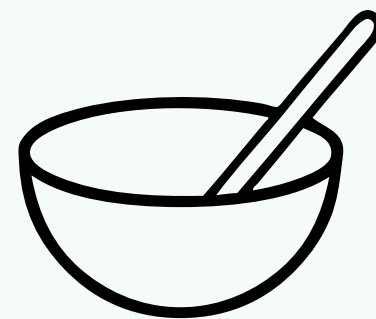
Se recomienda que el horario para cada una de esas tareas sea siempre el mismo.



## 2. HORARIOS FIJOS PARA COMER

Desayuna, almuerza y cena a la misma hora todos los días.

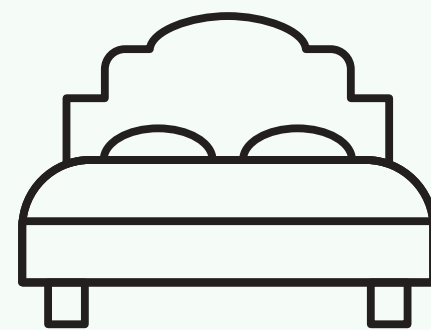
Además, hazlo en espacios destinados para comer (por ejemplo, evita comer en tu cama).



# 3. LEVÁNTATE DE LA CAMA Y ACUÉSTATE A LA MISMA HORA.

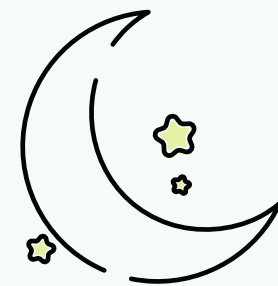
Levantarse antes de las 9:00 am ayuda a regular nuestro ciclo de sueño y vigilia.

No te duermas después de las 12:00 de la noche.



# 4. UTILIZA TU CAMA SOLO PARA DORMIR

Pasar mucho tiempo en la cama para realizar actividades como trabajar o estar en redes sociales, puede generar dificultades para conciliar y/o mantener el sueño durante la noche.



# 5. NO DUERMAS SIESTAS DE MÁS DE 30 MINUTOS

Los últimos estudios han demostrado que siestas de más de 30 minutos disminuyen la calidad del sueño nocturno.

Además, éstas no deben tomarse después de las 4:00 pm.



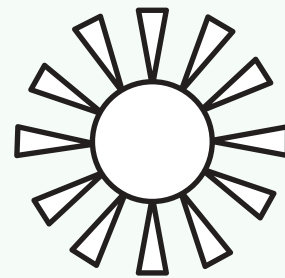


## 6. EXPONTE A LA LUZ SOLAR

Realiza actividades en tu terraza, jardín o cerca de una ventana luminosa.

La luz solar participa en los ciclos de secreción de melatonina de nuestro cuerpo. La melatonina es un regulador del ciclo de sueño y vigilia.

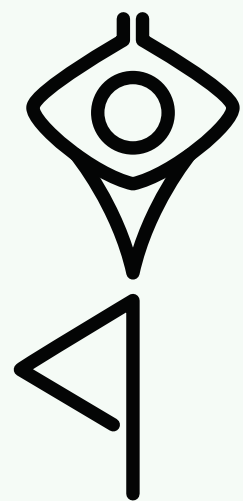
Exponerse a luz solar en el día y a la oscuridad en la noche, permite regular los ciclos de esta hormona.



# 7. REALIZA EJERCICIO FÍSICO

Realizar ejercicio físico aumenta la producción de adenosina en nuestro cuerpo. Este neurotransmisor permite que el ciclo de sueño sea de mejor calidad: será más fácil conciliar el sueño y éste será más profundo y reparador.

Además, el ejercicio físico promueve la producción de endorfinas (“Hormona de la felicidad”) las cuales participan en nuestra capacidad de disfrutar.

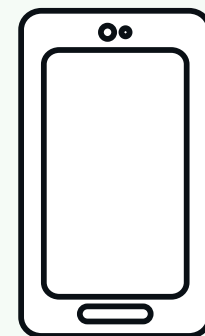


Si el ejercicio físico es vigoroso o de alta intensidad, se recomienda realizarlo por la mañana.

## 8. DESCANSA DE LAS PANTALLAS

Sobre todo en periodos como éste, en el que trabajamos, estudiamos y socializamos mediante computadores y celulares, realiza también actividades que no incluyan exposición a pantallas.

Las pantallas LED emiten luz azul, la cual suprime la secreción de melatonina. Por lo tanto, evita exponerte a pantallas al menos 1 hora antes de irte a dormir y/o configura tus dispositivos electrónicos con filtro de luz azul.



# EN RESUMEN

Crea una rutina que sea cómoda

Fija horarios para comer

Levántate y acuéstate a la misma hora

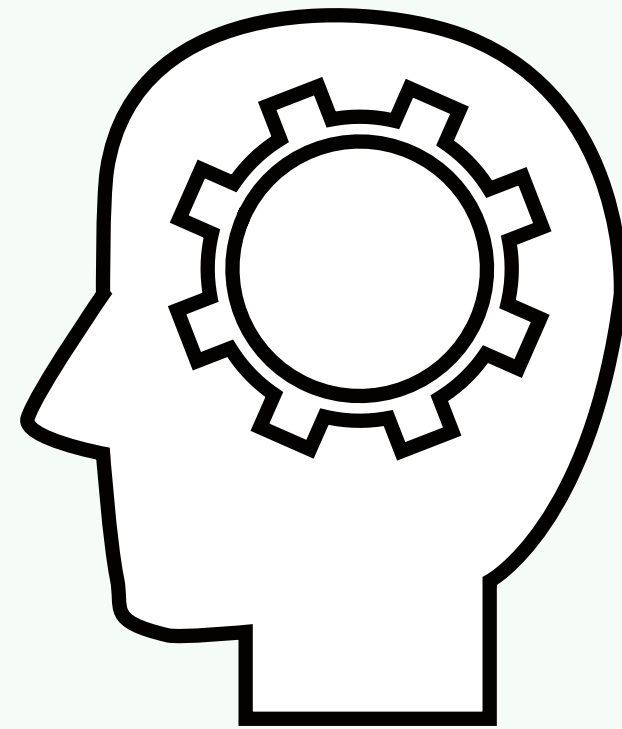
Utiliza tu cama solo para dormir

No duermas siestas de más de 30 minutos

Exponete a la luz solar

Realiza ejercicio físico

Descansa de las pantallas



**Florencia Torres Muñoz**

Psicóloga Clínica

Cuadros de ansiedad e insomnio

[aftorres2@uc.cl](mailto:aftorres2@uc.cl)

Marzo 2020