



# Cambio de hora y salud: cómo afecta al cuerpo humano el ajuste del reloj

**El inicio o término del horario de verano puede provocar alteraciones físicas y mentales que van desde trastornos del sueño hasta cambios en el estado de ánimo. Expertos advierten sobre los riesgos para la salud y entregan recomendaciones para una mejor adaptación.**

Cada vez que los relojes se adelantan o retroceden una hora por el cambio estacional del horario, millones de personas en distintos países deben ajustar sus rutinas. Aunque pueda parecer una modificación menor, el cambio de hora puede tener impactos significativos en la salud humana, tanto a nivel físico como psicológico, especialmente en los primeros días posteriores al ajuste.

Ya sea con el inicio del horario de verano o su término, el cuerpo humano enfrenta un desequilibrio temporal en su reloj biológico interno, conocido como ritmo circadiano, un sistema natural que regula funciones como el sueño, la digestión, la temperatura corporal y la secreción de hormonas.

*“El reloj biológico no se adapta tan rápidamente a los cambios bruscos de horario. Aunque se trate de solo una hora, puede alterar nuestros ciclos de sueño y afectar nuestra salud”,* explica la doctora Carla Mezzano, neuróloga especialista en trastornos del sueño.



## Problemas de sueño y productividad

Uno de los efectos más inmediatos del cambio de hora es la disminución de la calidad y duración del sueño, particularmente en el paso al horario de verano, cuando se pierde una hora. Esto puede generar somnolencia diurna, irritabilidad, disminución de la concentración y baja en el rendimiento laboral o académico.

En personas con condiciones preexistentes como insomnio, apnea del sueño o depresión, el cambio horario puede agudizar los síntomas, afectando su bienestar general.

Un estudio de la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño indica que los ajustes de horario pueden tomar hasta una semana en ser asimilados, dependiendo de la edad y los hábitos del individuo. Adultos mayores y niños suelen ser los más sensibles.

## Riesgos cardiovasculares y accidentes

El impacto del cambio de hora va más allá del cansancio. Investigaciones han demostrado que en los días posteriores al

ajuste, especialmente hacia el horario de verano, se incrementa el riesgo de eventos cardiovasculares como infartos y accidentes cerebrovasculares.

Además, algunos estudios han detectado un aumento en la siniestralidad vial y en los accidentes laborales debido a la falta de sueño y la desincronización biológica.

*“Una hora menos de sueño puede parecer insignificante, pero altera el estado de alerta, lo que es particularmente peligroso en trabajos de alto riesgo o al conducir”,* indica el doctor Luis Tapia, cardiólogo del Hospital Clínico de Santiago.

## Efectos emocionales y salud mental

El ajuste del reloj también puede afectar la salud emocional, provocando síntomas de estrés, ansiedad o decaimiento anímico, especialmente en personas con trastorno afectivo estacional. Este fenómeno se observa con mayor frecuencia en el cambio al horario de invierno, cuando se reduce la exposición a la luz solar.

La luz natural es un regulador clave del estado de ánimo, ya que

influye en la producción de melatonina y serotonina, hormonas responsables del sueño y del bienestar emocional.

## Recomendaciones para una mejor adaptación

Para mitigar los efectos negativos del cambio de hora, los expertos recomiendan:

Ajustar gradualmente los horarios de sueño desde unos días antes del cambio, adelantando o retrasando la hora de acostarse. Evitar el uso de pantallas electrónicas antes de dormir, ya que su luz azul interfiere con la producción de melatonina.

Exponerse a la luz solar en las mañanas, lo que ayuda a sincronizar el reloj biológico.

Mantener horarios regulares para comidas y actividad física, factores que también influyen en el ritmo circadiano.

En casos de dificultad persistente para dormir, consultar con un especialista.

## Una práctica bajo debate

El debate sobre los beneficios reales del cambio de hora ha llevado a que algunos países opten por eliminar esta práctica, argumentando que el ahorro energético es mínimo y no compensa los efectos negativos sobre la salud.

En Europa, por ejemplo, el Parlamento Europeo aprobó en 2019 el fin del cambio de hora a partir de 2021, aunque su implementación se ha postergado. En América Latina, países como Argentina y Ecuador ya han abandonado este sistema, mientras otros como Chile y México mantienen debates activos sobre su continuidad.

En síntesis, el cambio de hora no solo implica ajustar el reloj, sino también preparar al cuerpo y la mente para una transición que, aunque breve, puede tener consecuencias importantes. La conciencia y la anticipación son claves para mantener la salud y el bienestar en estos períodos de ajuste.