

Cambio de hora en Chile: lo que su cerebro necesita saber para adaptarse mejor

Juan Carlos Urbina Académico Carrera
Psicología UDLA Sede Viña del Mar

La vida está marcada por cambios constantes. Desde pequeños aprendemos que todo se transforma y, desde las neurociencias, sabemos que esta idea también se refleja en nuestro propio cerebro. Las modificaciones pueden ocurrir a múltiples niveles: desde en la actividad de una neurona hasta en variaciones en los pensamientos, emociones y conductas que experimentamos a lo largo del tiempo.

Sin embargo, ¿sabía que existen momentos del año en que estos pueden sentirse con mayor intensidad? Uno de ellos ocurre con el cambio de hora, ajuste que se realiza dos veces al año en Chile. En esta ocasión, el próximo sábado 4 de abril, los relojes deberán atrasarse una hora, lo que traerá amaneceres más tempranos, pero también la llegada de la noche más pronto.

Frente a esto surge una pregunta natural: ¿cómo puede influir este nuevo horario en nuestro organismo? Desde las neurociencias podemos identificar al menos tres aspectos relevantes.

1. Ajuste del reloj biológico: el cuerpo funciona siguiendo un reloj interno, conocido como ritmo circadiano, que regula procesos como el sueño, la temperatura corporal, la liberación de hormonas y los niveles de energía a lo largo del día. Cuando se modifica la hora oficial, el cerebro necesita un breve periodo de adaptación para sincronizarse nuevamente con los nuevos horarios de luz y oscuridad. Durante esos días algunas personas

pueden sentir mayor somnolencia, dificultad para concentrarse o cambios en su energía diaria.

2. Impacto en el sueño: el cambio de hora puede alterar temporalmente la producción de hormonas asociadas al sueño, especialmente la melatonina, que ayuda a regular cuándo lo sentimos y despertamos.



Como resultado, es posible que durante los primeros días algunas personas experimenten despertares nocturnos, dificultad para dormirse o sensación de descanso incompleto.

3. Influencia en el estado de ánimo y energía: la exposición a la luz natural cumple un rol importante en la regulación de neurotransmisores vinculados al

bienestar, como la serotonina. Por esta razón, cuando los patrones de luz cambian, algunas personas pueden notar variaciones leves en el ánimo, irritabilidad o menor motivación, especialmente durante los primeros días de ajuste.

¿Cómo adaptarse mejor al cambio de hora?

El cerebro posee una enorme capacidad de adaptación y, desde las neurociencias, existen algunas estrategias simples que pueden facilitar este proceso.

Ajustar gradualmente los horarios de sueño: días previos puede ser útil acostarse y levantarse entre 10 y 15 minutos antes, paulatinamente. Este pequeño ajuste ayuda al cerebro a sincronizar su reloj interno de forma más progresiva.

Aprovechar la luz natural: esta es uno de los reguladores más potentes del reloj biológico. Exponerse a ella durante la mañana, por ejemplo, saliendo a caminar o abriendo cortinas temprano, ayuda al cerebro a recalibrar más rápido su ritmo circadiano.

Mantener rutinas estables: el cerebro se adapta mejor cuando existen patrones regulares. Mantener horarios relativamente constantes para dormir, comer y realizar actividades cotidianas

favorece que el sistema nervioso ajuste sus ritmos internos con mayor rapidez.

Aunque el cambio de hora puede generar pequeñas alteraciones temporales, el cerebro posee mecanismos que le permiten adaptarse con rapidez. Con algunas estrategias simples, es posible facilitar esta transición y cuidar el bienestar físico y mental.