

Cambio de hora: los efectos que van más allá del sueño

Especialista señaló que el ajuste del próximo 4 de abril puede alterar el ciclo circadiano, afectando especialmente a niños y personas con rutinas estructuradas.

UNO DE LOS PRINCIPALES impactos del cambio de hora se produce en el llamado ciclo circadiano.

María José Villagrán
prensa@latribuna.cl

A pocos días de un nuevo ajuste en el huso horario en Chile —programado para el próximo 4 de abril— esta modificación, aunque habitual, puede generar diversas consecuencias en la salud física y mental de la población, especialmente en niños y personas con rutinas más estructuradas.

El jefe del Laboratorio de Neurociencia Afectiva del Instituto de Metástasis Emocional de la Facultad de Psicología de la Universidad del Desarrollo, Francisco Ceric, explicó que el origen de esta medida no estuvo relacionado con el bienestar de las personas, sino con criterios económicos.

“Esta iniciativa surgió hace años, pero no es un tema directamente que tenga que ver con la salud de las personas; era básicamente el aprovechamiento de la luz de día para la econo-

mía”, señaló el especialista.

Sin embargo, en el contexto actual, los beneficios de este ajuste son cuestionados. Según Ceric, los avances en iluminación y los cambios en los hábitos de vida han reducido el impacto económico que justificaba esta medida, mientras que sus efectos en la salud son cada vez más evidentes.

“Esta finalidad económica ya no justifica, pensando en lo que significa la iluminación moderna o los hábitos modernos; tiene más un costo a nivel de salud física y salud mental”, advirtió el experto.

ALTERACIONES EN EL RELOJ BIOLÓGICO

Uno de los principales impactos del cambio de hora se produce en el llamado ciclo circadiano, que regula funciones básicas del organismo como el sueño, la alimentación y los niveles de energía.

“Nosotros tenemos un ciclo diario que se llama ciclo circa-

diano, donde nuestro cuerpo se habitúa a ciertas cosas que se van repitiendo, como el horario de comer, de dormir o de despertar”, explicó Ceric.

En ese sentido, modificar abruptamente la hora implica un desajuste significativo para el organismo. “Es muy difícil cambiar esto de un día para otro en una hora; eso no es natural para nuestro cuerpo”, sostuvo.

Este desorden puede traducirse en dificultades para dormir, problemas para despertar y alteraciones en la rutina diaria. En el caso de los niños, el impacto puede ser aún mayor debido a la importancia de

mantener horarios estables.

“En los niños pequeños, el dormirse una hora distinta le puede generar algún trastorno al sueño, les cuesta dormirse y levantarse, porque es un cambio muy brusco a ciertos hábitos”, detalló.

EFFECTOS EN ALIMENTACIÓN, ATENCIÓN Y ESTADO DE ÁNIMO

El especialista también alertó que los efectos del cambio de hora no se limitan al sueño, sino que se extienden a otros aspectos del funcionamiento diario, como la alimentación, el rendimiento cognitivo y el estado emocional.

“En general, uno tiene hambre a la misma hora del día. Entonces, que te cambien drásticamente eso quiere decir que tu cuerpo no está preparado para el alimento”, indicó.

Asimismo, explicó que los niveles de atención y aprendizaje también pueden verse afectados. “Hay ciertas horas del día donde estamos más despiertos o trabajamos mejor, y esos ciclos diarios a nivel de atención y energía cambian drásticamente”, afirmó el jefe del Laboratorio de Neurociencia Afectiva del Instituto de Metástasis Emocional de la Facultad de Psicología de la UDD.

En el plano conductual, el cambio de hora puede provo-

car irritabilidad y, en algunos casos, síntomas asociados a trastornos del ánimo.

“Irritabilidad es uno de los principales factores, pero también podría haber algún tipo de sintomatología depresiva o ansiedad, porque los eventos pasan a distintas horas y se cambian drásticamente de un día a otro”, explicó Ceric.

RECOMENDACIONES PARA ENFRENTAR EL CAMBIO

Frente a este escenario, el especialista recomendó prepararse con anticipación para reducir el impacto del ajuste horario, especialmente en niños.

“Quizás ir cambiando de a poco las rutinas, en 15 minutos cada dos días, para no llegar a cambiar prácticamente una hora de un día para otro”, sugirió.

En esa línea, Ceric enfatizó la importancia de la flexibilidad y la adaptación progresiva. “Tratar dentro de lo posible de generar flexibilidad e ir moviendo el horario hacia el futuro cambio de hora”, indicó al respecto.

Finalmente, el experto subrayó que el foco debe estar en el descanso y en mantener hábitos lo más estables posible. “Lo más importante es pensar en el sueño y también en otros horarios, como el de comida, que regulan estos ciclos diarios”, concluyó.

“Irritabilidad es uno de los principales factores, pero también podría haber algún tipo de sintomatología depresiva o ansiedad, porque los eventos pasan a distintas horas y se cambian drásticamente de un día a otro”

Francisco Ceric,
Facultad de Psicología Universidad del Desarrollo.

