



¿Aún seguimos con el cambio de hora?

Cada año en esta época se genera una (efímera) discusión en relación con el cambio de hora. Esta política surge con la intención de ahorrar energía y utilizar de mejor forma la luz diurna, sin embargo, el que esta medida efectivamente cumpla ese fin no es claro. Si bien la evidencia respecto a los efectos del cambio de hora en la salud es diversa, impresiona que esta medida genera desventajas claras y ventajas inciertas.

Probablemente el mayor problema ocurre con respecto a la alteración del ritmo circadiano en las personas ya que el cambio de hora genera un jet lag social, el cual afecta de forma diferencial a las personas en relación a las características individuales de los patrones de sueño.

El cambio de hora afecta más a aquellas personas que basalmente tienen dificultades para dormir. Si bien la mayoría de los individuos se adaptan dentro de la primera semana hay otros que podrían tardar hasta 4 semanas en acostumbrarse a este nuevo horario. Ahora, de lo que si tenemos abundante evidencia es de como las alteraciones del sueño impactan a las personas generando somnolencia y cansancio diurno y alterando su estado anímico. Tampoco es difícil inferir que ello tiene un impacto en la productividad y en el bienestar.

Si bien esta es una medida que puede haber tenido sentido en otro momento, hoy por hoy parece importante cuestionarnos si como sociedad mantendremos esta medida o si podremos dejar de estar pendientes de cuando se cambia la hora y de sobrevivir a la semana posterior.

Dra. Cynthia Zavala
Psiquiatra y directora Escuela de Medicina UNAB