



El reloj interno ante el horario de invierno

El cambio de hora, conocido como "Daylight Saving Time" (DST), se implementa en primavera y otoño para aprovechar mejor la luz natural. Su propósito original fue el ahorro de energía, adaptando los relojes para optimizar las horas de sol en verano.

Pero ¿cómo afecta este cambio a las personas? Los seres vivos tienen un reloj biológico que regula funciones como el sueño y la alimentación. Este reloj se sincroniza con las señales de luz y oscuridad del día. Alterarlo puede generar desajustes en nuestras rutinas y afectar la salud.

El horario estándar es el de otoño, pero adelantar o retrasar el reloj no es inocuo. Expertos en sueño han identificado dificultades en la transición, especialmente en primavera. Menos luz en la mañana y más en la tarde pueden provocar pérdida de sueño y desajustes circadianos, agravados por exigencias sociales y laborales.

Estudios sugieren que estos cambios pueden aumentar el riesgo de problemas cardíacos, accidentes cerebrovasculares y alteraciones en el estado de ánimo. En niños y niñas, la alteración en el sueño puede ge-

nerar irritabilidad y dificultades de concentración.

El cambio de hora genera opiniones divididas. Si bien busca optimizar la luz solar y reducir el consumo energético, sus efectos en la salud pueden ser perjudiciales, especialmente en niños y adolescentes. Considerar estos impactos es clave para mitigar sus consecuencias.

Rocío Zúñiga Tapia
Académica de Enfermería
Universidad Andrés Bello