



Cambio de hora y ritmo circadiano

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 cumpla ese fin no es claro. Si bien la evidencia respecto a los efectos 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 los patrones de sueño individuales.

El cambio de hora afecta más a aquellas personas que basalmente tienen dificultades para dormir. Si bien la mayoría de los indivi-

duos 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 sí 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 pudo haber tenido sentido en otro momento, hoy parece importante cuestionarnos si como sociedad la mantendremos o si podremos dejar de estar pendientes de cuando se cambia la hora.

Cynthia Zavala, psiquiatra y directora de la Escuela de Medicina UNAB (U. Andrés Bello)