

El horario de invierno “se acerca más al reloj biológico”

Académico destacó el despertar con luz natural, pero la adaptación no es tan rápida.

El cambio de hora ocurrido hace unos días, cuando los relojes se retrasaron 60 minutos, cada temporada trae consecuencias en la salud física y mental, sobre todo a personas con depresión, ya que numerosos estudios alrededor del mundo coinciden en que modificar la luz por decreto, de un día para otro, afecta la percepción y el ritmo biológico o circadiano.

El docente de Prevención

de Riesgos de la Universidad Técnica Federico Santa María (USM), Rodrigo Domínguez, señaló que “un elemento importante en esta respuesta (al cambio) es el cronotipo, es decir, la predisposición natural que tiene cada persona a funcionar mejor en determinados momentos del día”.

Quienes tienden a concentrarse de noche son llamados “búhos”: ellos “sue-

len experimentar mayores dificultades de adaptación, especialmente por la somnolencia matinal”, señaló el académico, mientras que las personas más acostumbradas a la luz son “alondras” y “tienden a ajustarse con mayor facilidad”.

Sin embargo, destacó Domínguez, “el horario de invierno presenta una ventaja relevante: se acerca más al reloj biológico, ya que se ali-

nea mejor con la luz natural de la mañana y facilita una sincronización más adecuada de los ritmos circadianos. En otras palabras, permite que las personas despierten con mayor presencia de luz natural, principal señal que activa nuestro organismo, favoreciendo un despertar más natural y una mejor adaptación”, aunque esta “no siempre es inmediata” tras el cambio de hora.



La somnolencia es algo común por estos días.

SHUTTERSTOCK