



Estar consciente de la hora ayuda a asumir la modificación.

Cambio de hora afecta orientación de personas con demencia

A casi dos semanas del inicio del horario de invierno y muchas personas todavía caminan somnolientas por las mañanas con la variación. La incongruencia entre los movimientos vitales y la luz solar es algo que golpea transversalmente, pero aún más a quienes tienen alguna neurodivergencia, según numerosos estudios.

Un trastorno neurocognitivo cada vez más frecuente en Chile es la demencia, a causa del envejecimiento de la población. La académica de Fonoaudiología en la Universidad de Las Américas (UDLA), Yislem Barrientos, señaló que en este contexto "uno de los fenómenos más frecuentes es el 'síndrome del ocaso' o sundowning, caracterizado por mayor confusión, agitación, irritabi-

lidad y desorientación durante la tarde-noche" entre quienes padecen esta enfermedad.

Este cuadro se relaciona con "alteraciones en los ritmos circadianos y la disminución de luz natural, factores que pueden intensificarse tras el cambio de hora", explicó la docente.

Las personas con demencia son vulnerables a las variaciones del entorno, "sobre todo cuando se altera la estructura temporal del día", lo cual "impacta en la orientación, atención y memoria, aumentando la dependencia y el riesgo de conductas disruptivas", destacó Barrientos. Por esto, recomendó tener calendarios y relojes visibles, exponer al paciente a la luz natural y llevar una rutina de tarde estable, con menos estimulación.