

Fecha: 18-03-2026

Fuente: Radio Agricultura

Título: **Cambio de hora en Chile: Lo que tu cerebro necesita saber para adaptarse mejor**

Visitas: 36.093

VPE: 229.733

Favorabilidad: No Definida

Link: https://www.radioagricultura.cl/noticias/cambio-de-hora-en-chile-lo-que-tu-cerebro-necesita-saber-para-adaptarse-mejor_20260318/

Este sábado 4 de abril, los relojes deberán atrasarse una hora. Traerá amaneceres más tempranos, pero también la noche más pronto. <p>Juan Carlos Urbina, académico de **UDLA**, explica tres aspectos clave desde las neurociencias. </p> <p>1.

Ajuste del reloj biológico<p> <p> El cuerpo tiene un reloj interno (ritmo circadiano). Al cambiar la hora, el cerebro necesita un periodo de adaptación a los nuevos horarios de luz. </p> <p> Puede generar somnolencia o dificultad para concentrarse.

<p> <p> 2. Impacto en el sueño<p> <p> Se altera la producción de melatonina. Pueden aparecer despertares nocturnos o descanso incompleto los primeros días.

<p> <p> 3. Estado de ánimo<p> <p> La luz regula serotonina.

Con menos luz, algunas personas sienten irritabilidad o menor motivación transitoriamente. <p> <p> ¿ Cómo adaptarse?<p> <p> Ajustar horarios de sueño 10-15 minutos antes los días previos. </p> <p> Aprovechar la luz natural en la mañana para recalibrar el reloj. </p> <p> Mantener rutinas estables de sueño, comidas y actividades. </p> <p> Ver comentarios</p> Autor: Constanza Fuentes



Error al crear la imagen