

Cambio de hora: el cuerpo puede tardar hasta una semana en adaptarse

Por Joaquín López Barraza

En Chile continental, el cambio al horario de invierno se realizará en la medianoche entre el sábado 4 y el domingo 5 de abril: cuando el reloj marque las 00:00, deberá volver a las 23:00 del sábado.

Atrasar el reloj puede parecer un trámite menor, pero no lo es para el cuerpo. Así lo plantea Sebastián Rueda, psicólogo y académico de la Facultad de Medicina y Ciencia de la Salud de la Universidad Central en la Región de Coquimbo, quien advierte que en estas fechas el cambio de hora no llega solo. «Un cambio de hora que altera nuestro sueño es como una carga de estrés más», explicó a Diario La Región, en alusión a semanas que ya vienen marcadas por el retorno a clases, al trabajo y otros ajustes de rutina.

«Tenemos un reloj biológico que busca estabilidad», señaló, por lo que una modificación brusca en los horarios puede traducirse en más dificultad para conciliar el sueño, para levantarse en la mañana y para volver a ordenar el descanso. A eso se suma otro factor propio de esta época: «como es cambio en invierno, vamos a tener menos horas de sol».