

Este sábado cambian la hora: el debate por efectos en la salud mental y el descanso

Este sábado se concretará un nuevo cambio de hora en el país, una medida que, aunque habitual, vuelve a instalar el debate sobre sus efectos en la vida cotidiana de las personas, especialmente en ámbitos como la salud mental, el rendimiento laboral y los trastornos del sueño.

El ajuste horario, que implica atrasar los relojes en una hora a partir de las 0:00 horas de este sábado (o medianoche del domingo) busca optimizar el uso de la luz natural durante los meses de invierno. Sin embargo, especialistas advierten que este tipo de modificaciones no son neutras para el organismo humano.

Diversos estudios han demostrado que los cambios de hora pueden alterar el ritmo circadiano, es decir, el "reloj biológico" que regula funciones esenciales como el sueño, la vigilia y la producción hormonal. Esto puede traducirse en dificultades para dormir, fatiga, irritabilidad y una disminución en la concentración, especialmente durante los días posteriores al ajuste.

Un análisis publicado en *Sleep Medicine Reviews* concluyó que la transición negativa afecta especialmente la duración y calidad del sueño, siendo los "cronotipos vespertinos" (personas noctámbulas) los que más sufren por la fragmentación del descanso.

Patricia Leiva, docente de Psicología de la Universidad del Alba, advierte que "aunque muchas veces se minimiza, el cambio de hora genera un impacto real en las personas, sobre todo en niños, adultos mayores y quienes ya presentan trastornos del sueño".

La especialista explica que uno de los efectos más comunes es el llamado "jet lag social", una desincronización entre el horario biológico y las exigencias sociales. "El cuerpo no se adapta de inmediato. Esto puede provocar insomnio, somnolencia diurna y un aumento en los niveles de estrés, lo que es apoyado por la American Academy of Sleep Medicine", señala la académica.

Asimismo, la experta enfatiza que estos cambios pueden tener consecuencias más profundas en la salud mental: "En personas con cuadros de ansiedad o depresión, una alteración en los patrones de sueño puede intensificar los síntomas. Por eso es importante anticiparse y tomar medidas de adaptación".

Recomendaciones para enfrentar el cambio de hora

Ante este escenario, Patricia Leiva recomienda adoptar medidas simples para reducir el impacto del ajuste:

- * Ajustar progresivamente los horarios de sueño en los días previos.
- * Evitar el uso de pantallas

al menos una hora antes de dormir.

- * Mantener rutinas regulares de descanso.
- * Exponerse a luz natural durante el día.
- * Evitar el consumo de cafeína en la tarde-noche.

"El objetivo es ayudar al cuerpo a adaptarse de la manera más natural posible. Pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia", concluye la académica.

