

Cambio de hora: ¿a quiénes afecta más y por qué?

Cada año se cambia la hora en dos oportunidades. Para algunas personas, se trata de un simple ajuste de reloj. Sin embargo, desde la psicología y las neurociencias no se trata solamente de adelantar o atrasar nuestros relojes en sesenta minutos, porque este cambio implica una modificación del ritmo interno de nuestro organismo, al alterarse el ciclo sueño-vigilia. Cabe destacar que los ritmos circadianos regulan los procesos de vigilia, sueño, temperatura corporal, incluso, secreción hormonal. Por lo tanto, si estos ritmos son alterados se puede producir una desincronización del organismo que demora en ajustarse.

No todas las personas son afectadas del mismo modo. En el caso de los niños, los estudios han demostrado que hay mayor irritabilidad, así como dificultades para conciliar el sueño y, por supuesto, cambios en los comportamientos. Esto se explica porque sus ritmos biológicos se encuentran en desarrollo por lo que tienen menor capacidad para adaptarse a cambios como es el caso de adelantar o atrasar los relojes en una hora.

¿Qué sucede con los adultos mayores? El impacto en ellos puede ser más significativo que el de los niños. Con el paso de los años, los ritmos circadianos se fragilizan y ya no tienen tanta flexibilidad como antes. Esto se puede observar en trastornos del sueño, fatiga durante el día, incluso desorientación temporal y, en algunos casos, decaimiento. Al alterarse el sueño, también se observan consecuencias en la memoria y en la capacidad de atención y concentración, como consecuencia de la alteración del sueño que impide un buen descanso nocturno.

Los trabajadores que hacen turnos forman parte de los grupos más vulnerables al cambio de hora. Por los horarios laborales ya presentan desregulación de sus ciclos de sueño y vigilia. Si se agrega a lo anterior el cambio de horario, entonces se puede intensificar el cansancio que ya está acumulado, puede disminuir el rendimiento laboral por la fatiga y, lamentablemente, se incrementa la posibilidad de aumentar los riesgos e incurrir en accidentes. Desde el punto de vista psicológico, esto puede producir mayor irritabilidad,



**Dra Miriam Pardo Fariña, académica de Psicología,
Universidad Andrés Bello**

estrés y, por supuesto, sensación de agotamiento.

Las alteraciones que se registran en los seres humanos debido al cambio de hora no son exclusivamente biológicas. Si cuesta adaptarse a los nuevos horarios, también se puede producir la sensación de pérdida de control sobre el propio tiempo, incidiendo sobremanera en el bienestar subjetivo y en la organización de la vida cotidiana.

¿Qué se puede hacer frente a estas dificultades? Se podrían ir ajustando los horarios del sueño de manera progresiva; también sería conveniente recibir la luz natural por las mañanas, evitar

el uso de pantallas por la noche, sobre todo cuando se va a dormir y, finalmente, es importante mantener las rutinas de alimentación y descanso, siendo esto último crucial en niños y adultos mayores.

El tiempo no consiste sólo en una convención social, sino que también se trata de una experiencia corporal y subjetiva, propia de nuestro tiempo interno. Si se comprenden los efectos del cambio de hora conviene anticipar sus impactos y hacer más consciente nuestro equilibrio físico y emocional.