

El reloj interno ante el horario de invierno

*Rocío Zúñiga Tapia, Académica de Enfermería
Universidad Andrés Bello*

Con la llegada del mes de abril se acerca cada vez más el invierno. Esto se traduce en mañanas frías, tardes que oscurecen antes y, como cada año, la pregunta en casa: ¿se atrasa o se adelanta el reloj? Para despejar dudas, este fin de semana pasamos al horario de invierno, es decir, la medianoche del sábado 4 al domingo 5 de abril, cuando el reloj marque 00:00 horas debe atrasarse 60 minutos en Chile continental.

Si bien en esta primera instancia se dormirá una hora más, el cuerpo no cambia de hora por decreto, el marcapasos interno, más conocido como ritmo circadiano, que sincroniza sueño y energía se regula con la luz, se ve afectado. Nuestro organismo comienza a adaptarse de forma paulatina, tardando incluso 2 semanas en ajustarse al cambio. Dado lo anterior, puede presentarse somnolencia, baja concentración o cambios de ánimo durante las semanas posteriores.

Dentro de lo logístico, la noche del sábado es recomendable activar la actualización horaria automática del teléfono y computador, verificando dicho ajuste el domingo por la mañana, dado que algunos dispositivos no se sincronizan solos. Los relojes análogos deben atrasarse manualmente 60 minutos antes de dormir. Si se viaja o trabaja en turnos, es más seguro confirme la hora a través de la Hora Oficial de Chile (Armada) para evitar confusiones.

Por otra parte, para llevar a cabo una transición adecuada, es recomendable que en noches previas se modifique la hora de dormir y levantarse unos 15-20 minutos aproximadamente. Así como incorporar elementos de higiene de sueño, como la disminución de exposición a pantallas y el manejo de la iluminación en el lugar destinado a dormir, junto con evitar realizar ejercicio vigoroso y consumir comidas altas en grasas previo al descanso. Todo esto favorece conciliar y mantener un sueño reparador. Adicionalmente, por la mañana la exposición a la luz natural de 10 a 15 minutos al despertar actúa como una señal para que el reloj interno continúa con su proceso de adaptación.

Para niñas, niños y adolescentes el cambio puede ser mejor tolerado cuando el domingo se realizan pequeños cambios en la rutina, comiendo más temprano y ajustando el despertador 15-20 minutos antes el lunes, lo que evita apuros y reduce la carga de estrés. Mientras que, las personas mayores requieren mantener una hidratación adecuada, el abrigo correspondiente a la estación y exposición a luz natural.

El cambio se siente, y la adaptación al mismo no depende exclusivamente de “dormir más” una noche, sino de generar señales consistentes de forma progresiva. Una correcta modulación de la luz, el sueño y las rutinas permiten que el organismo pueda afrontar adecuadamente este cambio.