LITORALPRESS

Fecha: 03-04-2026
Medio: El Rancagüino
Supl. : El Rancagüino
Tipo: Noticia general
Título: Cambio de hora: Especialistas alertan Impacto en apetito, ánimo y sueño

Pág. : 13
Cm2: 564,8

Tiraje: 5.000
Lectoría: 15.000
Favorabilidad: No Definida

Cambio de hora: Especialistas alertan impacto en apetito, ánimo y sueño

Algunas de las señales que puede presentar el cuerpo al enfrentarse a un nuevo cambio de hora son: mal dormir, sensación de cansancio o incluso un apetito más elevado. Si bien, en términos de cambios visibles, solo se deben atrasar los relojes en 60 minutos, a la medianoche del sábado 4 de abril, esta diferencia puede sentirse durante varios días.

Normalmente explicado como un simple ajuste en la rutina, este cambio, según especialistas de la Universidad de Chile, impacta directamente en el funcionamiento del organismo. En términos simples, el cuerpo queda temporalmente "fuera de sincronía" con el entorno.

Desde la medicina del sueño, la psiquiatra del Hospital Clínico Universidad de Chile, Dra. Rosemarie Fritsch, señala que el cuerpo humano funciona en estrecha coordinación con los ciclos naturales de luz y oscuridad. "En el cerebro existe una estructura llamada núcleo supraquiasmático, que actúa como un 'director de orquesta' de nuestros ritmos biológicos. Su función es sincronizar procesos como el sueño, la digestión y la liberación de hormonas con la luz ambiental", explica.

Este sistema es el que permite que el organismo se prepare para activarse durante el día y descansar durante la noche. Sin embargo, cuando el horario cambia abruptamente, esa sincronía se rompe. "El reloj social cambia instantáneamente, pero nuestra biología necesita tiempo para ajustarse. Se produce una desincronización que afecta la calidad del sueño y el funcionamiento diario", agrega la Dra. Fritsch.

En la práctica, esto significa que el cuerpo puede comenzar a sentirse cansado antes de lo habitual o despertarse más temprano de lo necesario, lo que genera una sensación de descanso incompleto."Neurobiológicamente no existe un cambio pequeño. El sistema circadiano es un mecanismo de alta precisión que no se reajusta de inmediato. Muchas personas experimentan despertares precoces, fatiga vespertina o una sensación de no haber descansado lo suficiente", detalla la especialista.

Este fenómeno es conocido como "jet lag social", ya que, aunque no hay un cambio de zona horaria, el cuerpo responde como si lo hubiera.

CAMBIOS EN EL HAMBRE Y LA ENERGÍA

El efecto del cambio de hora no se limita al descanso. El sueño actúa como un eje organizador del organismo, por lo que su alteración puede generar efectos en cadena en distintas funciones. Entre los síntomas más frecuentes se encuentran la somnolencia diurna, irritabilidad, menor concentración y cambios en el estado de ánimo, especialmente durante los primeros días

continúa

Psiquiatra Pablo Salinas, subdirector del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental Oriente UCH.

Dormir peor, sentirse más irritable o notar cambios en el apetito son algunas de las consecuencias que puede provocar el cambio de hora. Facultativos del Hospital Clínico U. de Chile y de la Facultad de Medicina de la Casa de Bello advierten que esta modificación altera el reloj biológico y puede afectar el sueño, el estado de ánimo y la alimentación durante los días posteriores al ajuste.

LITORALPRESS

Fecha: 03-04-2026
Medio: El Rancagüino
Supl. : El Rancagüino
Tipo: Noticia general
Título: **Cambio de hora: Especialistas alertan Impacto en apetito, ánimo y sueño**

Pág. : 14
Cm2: 340,7

Tiraje: 5.000
Lectoría: 15.000
Favorabilidad: No Definida

posteriores al ajuste.

Estas consecuencias, aunque suelen ser transitorias, pueden afectar la productividad, la vida social y el bienestar general. Pero el impacto va más allá. Órganos como el hígado, el corazón o el sistema digestivo también funcionan bajo ritmos biológicos coordinados. "Cuando el reloj central intenta ajustarse, estos sistemas también deben reorganizarse. Esa falta de sincronía puede manifestarse en cambios en el apetito, la energía o incluso en el estado emocional", señala la Dra. Fritsch.

Ahora, desde el ámbito de la crononutrición, el académico Rodrigo Chamorro, del Departamento de Nutrición de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, explica que este desajuste tiene consecuencias directas. "El cambio de hora actúa como un pequeño jet lag social. Nuestro reloj biológico no se ajusta de inmediato, lo que puede alterar las señales de hambre y saciedad, además de afectar la forma en que metabolizamos los nutrientes", indica. Esto puede traducirse en situaciones cotidianas como mayor sensación

de cansancio, aumento del apetito -especialmente por alimentos ricos en azúcares o carbohidratos- y una menor eficiencia metabólica durante los primeros días. Además, el especialista advierte que no solo importa qué se come, sino también cuándo se come. "No es lo mismo comer en la mañana que en la noche. El organismo está más preparado para metabolizar alimentos durante el día. Si se alteran los horarios, especialmente si se cena tarde, se pierde esa coordinación y el metabolismo se vuelve menos eficiente", explica. En ese sentido, el cambio de hora puede generar una desorganización temporal en los hábitos alimentarios, especialmente si se mantienen rutinas desalineadas con el nuevo horario.

Aunque el cambio de hora afecta a toda la población, no todos lo experimentan de la misma manera. Niños y adolescentes, por ejemplo, presentan una mayor sensibilidad debido a que su sistema circadiano aún está en desarrollo. Esto puede dificultar la adaptación a nuevos horarios de sueño y vigilia, afectando su rendimiento diario.

En el caso de los adultos mayores, el proceso también puede ser más complejo, ya que suelen tener un sueño más fragmentado y un reloj biológico menos flexible, lo que retrasa su capacidad de adaptación. Asimismo, las personas con trastornos del sueño o de salud mental, o quienes trabajan en turnos rotativos pueden experimentar efectos más intensos.

En esa línea, el psiquiatra Pablo Salinas, subdirector del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental Oriente, explica que "no todas las personas reaccionan igual, pero hay grupos más sensibles donde estos cambios pueden generar desajustes importantes en el sueño, el descanso y la rutina diaria".

CÓMO ADAPTARSE DE MEJOR FORMA AL NUEVO HORARIO

Aunque el organismo suele adaptarse en algunos días, existen medidas simples que pueden facilitar este proceso y reducir sus efectos, según coinciden los especialistas.

Entre las principales recomendaciones se encuentran:

Exponerse a la luz natural, especialmente en la mañana; Mantener horarios regulares de sueño y alimentación; Evitar el uso de pantallas antes de dormir; No atrasar la once y preferir comidas livianas; Limitar el consumo de cafeína durante la tarde.

Desde la crononutrición, además, se sugiere poner especial atención en el desayuno y la cena, ya que ambos cumplen un rol clave en la regulación de los ritmos internos. "Consumir un desayuno en horario regular ayuda a organizar el apetito durante el día, mientras que una cena más temprana y liviana favorece un mejor descanso nocturno", concluye Chamorro.