

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 patro-

• **En la medianoche de este sábado 4 de abril los relojes se atrasarán en una hora, medida que, según expertos, puede provocar alteraciones en el sueño, fatiga, irritabilidad y menor concentración.**

nes de sueño puede intensificar los síntomas. Por eso es importante anticiparse y tomar medidas de adaptación”.

seguridad —al contar con más luz en las mañanas—, otros cuestionan su real impacto y abogan por establecer un horario único durante todo el año.

“Cada vez hay más evidencia que sugiere que los costos en salud podrían superar los beneficios. Es un debate que no está cerrado y que requiere considerar el bienestar integral de la población”, agrega la especialista.

DEBATE ABIERTO

El cambio de hora ha sido objeto de discusión en Chile durante los últimos años. Mientras algunos sectores defienden sus beneficios en términos de ahorro energético y

