

Cambio de hora: ¿Qué impacto tiene en la salud y el bienestar emocional?

El sábado 6 de septiembre, Chile adelantará una hora sus relojes. Aunque el cambio busca aprovechar mejor la luz diurna, también puede impactar negativamente en la salud emocional y cognitiva, especialmente en niños y adolescentes, según advirtió el académico de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Talca, Roberto Ferreira.

La modificación horaria, que marca la llegada del horario de verano, suele generar alteraciones en el ritmo biológico. Según el profesor Ferreira, “la pérdida de una hora de sueño

incide especialmente en la fase REM, crucial para procesar emociones y consolidar recuerdos”.

“Durante esa etapa del sueño, que predomina al final de la noche, el cerebro regula emociones negativas. Si se interrumpe, aumenta la irritabilidad, el estrés y se compromete el bienestar emocional”, detalló el también director del Núcleo Milenio para la Ciencia del Aprendizaje (MiNSoL) de ANID.

Pero el impacto va más allá de lo emocional. Estudios internacionales y evidencia clínica muestran un aumento en los

problemas cardiovasculares e incluso un incremento en accidentes de tránsito tras los cambios de horario. “Esto ocurre por la alteración del ciclo del sueño, que reduce la concentración y genera fatiga”, indicó el profesor de la UTalca.

Recomendaciones

El especialista utalino recomendó prepararse con antelación para mitigar los efectos. “Unos días antes, es recomendable adelantar el horario de sueño y comidas, evitar ejercicios intensos por la tarde y exponerse a la luz natural temprano en la mañana. Esto ayuda a sincronizar nuestro reloj

biológico”, explicó.

El académico subrayó también que el sueño de calidad es importante en cualquier etapa de la vida, pero es clave en la infancia y adolescencia, ya que la falta de descanso repercute en el aprendizaje y desarrollo cerebral. “Los niños necesitan entre 10 y 12 horas de sueño. Además, hay que tener en cuenta que los adolescentes tienden a dormirse más tarde y aún así deben levantarse muy temprano para ir al colegio, afectando directamente sus procesos cognitivos y emocionales”, precisó Ferreira.

En ese sentido, el uso intensivo

de pantallas en horario nocturno contribuye a mantenerlos en estado de alerta, dificultando el descanso profundo. “Hoy los niños y adolescentes están durmiendo mucho menos de lo necesario, lo que debilita su sistema inmune y los hace más propensos a enfermedades”, advirtió el docente.

Para finalizar, el académico hizo un llamado a reconsiderar los horarios escolares desde una perspectiva de salud pública. “Con toda la evidencia disponible, resulta incomprensible que las clases sigan comenzando tan temprano”, subrayó el director de MiNSoL.