

Recomendaciones para adaptarse al horario de invierno sin afectar el descanso ni la salud

El próximo 4 de abril se realizará en Chile el cambio al horario de invierno. Ese día, cuando los relojes marquen las 00:00 del domingo 5 de abril, deberán atrasarse una hora, volviendo a ser las 23:00 del sábado 4. Esta medida regirá en gran parte del país, con excepción de las regiones de Aysén y Magallanes, que mantendrán su horario actual durante todo el año.

Aunque parezca un ajuste menor, este cambio puede afectar el sueño de algunas personas con efectos sobre el estado de ánimo y el rendimiento diario, especialmente en los primeros días. El Dr. Alejandro de Marinis, neurólogo del Programa de Medicina del Sueño de Clínica Universidad de los Andes, entrega recomendaciones para hacer más fácil la adaptación y evitar que el cambio impacte negativamente en la salud.

“Nuestro cerebro

tiene un reloj interno que regula los ciclos de sueño, apetito y consumo de energía entre muchos otros. Una de las señales clave que permite a nuestro reloj biológico determinar nuestro ciclo de sueño y de vigilia dentro de las 24 horas del día es el ciclo de luz y oscuridad. Cuando este último se altera debido al cambio de hora el reloj biológico también tiene que ajustar el ciclo de sueño y vigilia”, explica el especialista.

Con la llegada del horario de invierno, los relojes se retrasarán una hora. El Dr. de Marinis aclara que, desde el punto de vista del ciclo de luz y oscuridad, este cambio significa que iremos a acostarnos y levantarnos una hora más tarde, con mayor oscuridad previa al momento de dormir.

“A todos nos resultará mejor, ya que el mayor tiempo de oscuridad previa es una señal que le facilita a

nuestro reloj biológico y la conciliación y mantención del sueño. Además, nuestro reloj biológico se adapta mejor a iniciar el sueño más tarde que hacerlo más temprano de lo habitual. Este es otro factor que hace más fácil, desde el punto de vista del sueño, el cambio al horario de invierno que el cambio al horario de verano”, enfatiza.

¿QUIÉNES PUÉDEN VERSE AFECTADOS?

Los efectos del cambio de hora no son iguales para todos. Los niños, los adultos mayores y las personas con trastornos del sueño o enfermedades del ánimo suelen ser los más sensibles a esta modificación. También quienes tienen rutinas muy estructuradas o trabajos con horarios fijos. En este grupo de personas la transición al nuevo horario puede facilitarse acostándose más tarde de manera

- **Este ajuste puede influir en el sueño, el ánimo y la concentración durante los primeros días. Especialistas entregan recomendaciones para facilitar la adaptación y mantener un buen descanso.**

progresiva, en lapsos de 15 minutos cada dos o tres días, de modo que cuando llegue el cambio de hora el organismo ya se haya ajustado naturalmente al nuevo ciclo de luz y oscuridad”, agrega.

Entre los síntomas más comunes que pueden aparecer en relación con el cambio de horario se encuentran la falta de energía, la dificultad para conciliar el sueño, la irritabilidad o la falta de concentración. En algunos casos, incluso puede aumentar la somnolencia diurna o el consumo de cafeína para mantenerse alerta.

CINCO CONSEJOS PARA ADAPTARSE MEJOR AL HORARIO DE INVIERNO

- Ajustar gra-



dualmente los horarios: durante los días previos al cambio, se recomienda ir a dormir más tarde en pasos progresivos de 15 minutos

- Priorizar la exposición a la luz y el ejercicio en las mañanas: estas son señales que le facilitan a nuestro reloj biológico el paso del sueño a la vigilia

- Evitar el uso de celulares o “tablets”: poner el celular en

modo avión y efectuar al menos una hora de reposo antes en un ambiente oscuro que no sea nuestro dormitorio antes de ir a dormir.

- Utilizar nuestro dormitorio únicamente para dormir.

- Mantener rutinas regulares: dormir y comer a horarios similares cada día refuerza la estabilidad del ritmo circadiano y reduce la fatiga.