LITORALPRESS

Fecha: 02-04-2026
Medio: El Ovallino
Supl. : El Ovallino
Tipo: Noticia general
Título: El impacto del cambio de hora en las personas

Pág. : 8
Cm2: 191,2

Tiraje: 1.500
Lectoría: 4.500
Favorabilidad: No Definida

El impacto del **cambio de hora** en las personas

FRANCO RIVEROS B.
Región de Coquimbo

Este sábado, Chile deberá atrasar sus relojes en una hora para dar inicio al horario de invierno, una práctica que se repite cada año y que vuelve a instalar el debate sobre la conveniencia de modificar el huso horario dos veces al año.

Sin embargo, desde el mundo científico y médico, las críticas se han intensificado en los últimos años, pues cada vez más especialistas coinciden en que los cambios de hora generan efectos negativos en la salud y en el funcionamiento cotidiano, y plantean con urgencia la necesidad de mantener un horario fijo durante todo el año, privilegiando la luz natural de la mañana.

Este fin de semana, en Chile se deberá retrasar una hora el reloj, lo que desencadenará una serie de efectos en el organismo.

En este contexto, Sebastián Rueda, psicólogo y académico de la Facultad de Medicina y Ciencia de la Salud de la Universidad Central en la Región de Coquimbo, explicó que en los últimos diez años ha aumentado considerablemente la evidencia sobre la importancia del sueño en la vida cotidiana.

"Todos nuestros procesos mentales dependen de forma muy importante del sueño, y por eso también han crecido los detractores de los cambios de hora, especialmente en un mes como marzo, que en nuestro país concentra muchos cambios, como la vuelta a clases, al trabajo e incluso procesos como cambios de gobierno. Un ajuste en el horario que altera el sueño termina siendo una carga adicional de estrés", señaló.

En esa línea, detalló que el cambio de hora afecta directamente al organismo debido al reloj biológico. "Nuestro cuerpo tiene un reloj interno que busca estabilidad, por lo tanto, un cambio en los horarios puede provocar dificultades para dormir, para conciliar el sueño o para despertarse en la mañana. Además, al tratarse del horario de invierno, también hay menos horas de luz solar, lo que influye aún más en este proceso", explicó.

Respecto al tiempo de adaptación, el especialista precisó que no es inmediato. "El reloj cronológico no cambia de un día para otro, ya que puede tardar varios días en adaptarse, generalmente entre tres días y una semana, dependiendo de cada persona", afirmó.

El experto sugirió prepararse para este cambio con anticipación. "Lo ideal es comenzar a ajustar los horarios de sueño al menos un día antes, o hacerlo de forma progresiva, adelantando la hora de dormir en intervalos de 30 minutos. También es importante cuidar el entorno: evitar el uso de pantallas en la noche, mantener la habitación oscura y generar condiciones que faciliten el descanso", indicó.