



A Al vuelo

Hoy a la medianoche, los relojes deben atrasarse en 60 minutos, para dar inicio al Horario de Invierno, que se extenderá hasta septiembre próximo. El objetivo de esta medida es ahorrar energía, pero también genera polémica. **RDA**

dad de nuestro descanso y modificar distintos parámetros fisiológicos.

Por eso, el debate de fondo no debería centrarse en el cambio de hora de abril –que nos devuelve a una relación más natural con el amanecer– sino en la decisión de mantener un solo horario permanente, el estándar (o también llamado de invierno). Si la evidencia indica que los cambios frecuentes desordenan nuestro reloj biológico, insistir en alternar todos los años entre dos horarios es literalmente “dar la hora”.

Luis F. Larrondo
Director Instituto Milenio de
Biología Integrativa (iBio)

Riegos del cambio

● El cambio de hora, conocido como “Daylight Saving Time” (DST), se implementa en primavera y otoño para aprovechar mejor la luz natural. Su

propósito original fue el ahorro de energía, pero ¿cómo afecta este cambio a las personas?

Los seres vivos tienen un reloj biológico que regula funciones como el sueño y la alimentación. Este reloj se sincroniza con las señales de luz y oscuridad del día. Alterarlo puede generar desajustes en nuestras rutinas y afectar la salud.

El horario estándar es el de otoño, pero adelantar o retrasar el reloj no es inocuo. Expertos en sueño han identificado dificultades en la transición, especialmente en primavera. Menos luz en la mañana y más en la tarde pueden provocar pérdida de sueño y desajustes circadianos, agravados por exigencias sociales y laborales.

Estudios sugieren que estos cambios pueden aumentar el riesgo de problemas cardíacos, accidentes cerebrovasculares y alteraciones en el estado de ánimo. En niños y niñas, la alteración en el sueño puede generar irritabilidad y dificultades de concen-

tración. Considerar estos impactos es clave para mitigar sus consecuencias.

Andrea Mira
Académica U. Andrés Bello

El reloj interno

● Este fin de semana pasamos al horario de invierno. Si bien en esta primera instancia se dormirá una hora más, el cuerpo no cambia de hora por decreto. El marcapasos interno, más conocido como ritmo circadiano, que sincroniza sueño y energía se regula con la luz, se ve afectado. Nuestro organismo comienza a adaptarse de forma paulatina, tardando incluso 2 semanas en ajustarse al cambio. Dado lo anterior, puede presentarse somnolencia, baja concentración o cambios de ánimo durante las semanas posteriores.

Dentro de lo logístico, la noche del sábado es recomendable activar la actualización horaria automática del teléfono y computador. Si se viaja o trabaja en turnos, es más seguro confirmar la hora a través de la Hora Oficial de Chile (Armada) para evitar confusiones. El cambio se siente, y la adaptación al mismo no depende exclusivamente de “dormir más” una noche, sino de generar señales consistentes de forma progresiva. Una correcta modulación de la luz, el sueño y las rutinas permiten que el organismo pueda afrontar adecuadamente este cambio.

Rocío Zúñiga Tapia
Enfermera

cartasaldirector@australvaldivia.cl