

## Chile se prepara para el cambio al horario de invierno: entregan recomendaciones para una mejor adaptación

El próximo 4 de abril se realizará en Chile el cambio al horario de invierno. A las 00:00 del domingo 5, los relojes deberán atrasarse una hora, volviendo a las 23:00 del sábado 4. La medida regirá en gran parte del país, exceptuando las regiones de Aysén y Magallanes, que mantendrán su horario actual.

Aunque parece un ajuste menor, especialistas advierten que puede afectar el sueño, el estado de ánimo y el rendimiento diario, especialmente en los primeros días.

El neurólogo Alejandro de Marinis, del Programa de

Medicina del Sueño de Clínica Universidad de los Andes, explicó que el reloj biológico regula funciones como el sueño y la energía, y se ve influido por los ciclos de luz y oscuridad. “Cuando estos cambian, el organismo debe adaptarse, lo que puede generar alteraciones temporales”, indicó.

Sin embargo, el cambio al horario de invierno suele ser mejor tolerado, ya que la mayor oscuridad previa al descanso favorece la conciliación del sueño.

Los grupos más sensibles son niños, adultos mayores y personas con trastornos del sueño o del

ánimo, quienes pueden presentar síntomas como cansancio, irritabilidad o dificultad para concentrarse.

Para facilitar la adaptación, se recomienda ajustar gradualmente los horarios de sueño, exponerse a la luz natural en la mañana, evitar pantallas antes de dormir y mantener rutinas regulares.

En la mayoría de los casos, el organismo se adapta en pocos días. No obstante, mantener hábitos de descanso saludables es clave para minimizar el impacto y asegurar un sueño reparador.

