



Macarena López Rodríguez
Agente de Prensa

www.allpress.cl
macarena.lopez@allpress.cl
+562 222 90 757 / +56 9 6878 4156
Padre Hurtado Central 1150 B, Las Condes



El impacto del cambio de hora en las personas: una mirada desde las neurociencias

El próximo 6 de abril, cuando los relojes marquen la medianoche, se deberá atrasar la hora en 60 minutos para dar inicio al horario de invierno en Chile. Aunque se trata de un cambio que permitirá disponer de una hora adicional, el desajuste al horario habitual puede tener repercusiones en algunas personas, quienes pueden ver afectadas en mayor o menor medida su rutina.

Juan Carlos Urbina, académico de la Carrera de Psicología de UDLA Sede Viña del Mar, Magíster en Neuropsicología y Educación, comenta que "el cambio de hora, una práctica común en muchos países, puede tener efectos significativos en el bienestar y el funcionamiento cognitivo de las personas". Desde la perspectiva de las neurociencias dice que "es importante comprender cómo este cambio puede influir en el sistema nervioso y en las actividades diarias", por ejemplo, conociendo los principales impactos que puede tener en las personas:

Desajuste del ritmo circadiano: el cuerpo tiene un reloj interno, conocido como ritmo circadiano, que regula nuestros ciclos de sueño y vigilia. El cambio de hora puede desajustar este ritmo,

lo que puede provocar dificultades para conciliar el sueño y una sensación general de fatiga.

Alteraciones en el estado de ánimo: la alteración en los patrones de sueño puede afectar el equilibrio de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, lo que puede aumentar el riesgo de experimentar cambios en el estado de ánimo, como la irritabilidad o la ansiedad.

Disminución del rendimiento cognitivo: el sueño insuficiente o de mala calidad asociado con el cambio de hora puede afectar negativamente funciones cognitivas como la atención, la concentración y la memoria, lo que puede dificultar el rendimiento en tareas académicas y laborales.

Mayor vulnerabilidad al estrés: la falta de sueño adecuado puede hacer que el cuerpo sea más vulnerable al estrés. Esto se debe a que el sueño desempeña un papel crucial en la regulación del sistema nervioso y en la respuesta al estrés.

Riesgo incrementado de problemas de salud a largo plazo: se ha demostrado que los cambios frecuentes en los horarios de sueño pueden estar asociados con un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud a largo plazo, como enfermedades cardiovasculares, obesidad y

trastornos metabólicos. Recomendaciones para adaptarse mejor al cambio de hora:

Mantener una rutina de sueño consistente: hay que intentar acostarse y levantarse a la misma hora todos los días, incluso durante el cambio de hora. Esto ayudará al cuerpo a regular el ritmo circadiano de manera más efectiva.

Limitar la exposición a pantallas antes de dormir: la luz azul emitida por dispositivos electrónicos puede interferir con la producción de melatonina, la hormona responsable del

sueño. Se debe tratar de evitar el uso de dispositivos electrónicos al menos una hora antes de acostarse.

Practicar técnicas de relajación: incorporar técnicas de relajación como la meditación, la respiración profunda o el yoga en la rutina diaria. Estas actividades pueden ayudar a reducir el estrés y a facilitar la conciliación del sueño.

Hacer ejercicio regularmente: el ejercicio regular puede mejorar la calidad del sueño y ayudar a regular el estado de ánimo. Intentar incorporar al menos 30 minutos de actividad física moderada la mayoría de los días de la

semana.

Crear un ambiente propicio para el sueño: asegurarse de que el dormitorio sea un lugar tranquilo, oscuro y fresco. Utilizar cortinas opacas, reducir el ruido ambiental y ajustar la temperatura para crear un entorno óptimo para dormir.

"Al seguir estos consejos y entender los posibles impactos del cambio de hora desde una perspectiva neurocientífica, se puede mejorar la capacidad para adaptarse a los cambios estacionales y mantener un bienestar óptimo durante todo el año", expresa el académico.

