

## Cambio de hora: especialistas U. de Chile alertan impacto en apetito, ánimo y sueño

Dormir peor, sentirse más irritable o notar cambios en el apetito son algunas de las consecuencias que puede provocar el cambio de hora. Especialistas del Hospital Clínico U. de Chile y de la Facultad de Medicina de la Casa de Bello advierten que esta modificación altera el reloj biológico y puede afectar el sueño, el estado de ánimo y la alimentación durante los días posteriores al ajuste.

Algunas de las señales que puede presentar el cuerpo al enfrentarse a un nuevo cambio de hora son: mal dormir, sensación de cansancio o incluso un apetito más elevado. Si bien, en términos de cambios visibles, solo se deben atrasar los relojes en 60 minutos, a la medianoche del sábado 4 de abril, esta diferencia puede sentirse durante varios días.

Normalmente explicado como un simple ajuste en la rutina, este cambio, según especialistas de la Universidad de Chile, impacta directamente en el funcionamiento del organismo. En términos simples, el cuerpo queda temporalmente “fuera de sincronía” con el entorno. Desde la medicina del sueño, la psiquiatra del Hospital Clínico Universidad de Chile, Dra. Rosemarie Fritsch, señala que el cuerpo humano funciona en estrecha coordinación con los ciclos naturales de luz y oscuridad. “En el cerebro existe una estructura llamada núcleo supraquiasmático, que actúa como un ‘director de orquesta’ de nuestros ritmos biológicos. Su función es sincronizar procesos como el sueño, la digestión y la liberación de hormonas con la luz ambiental”, ex-



plica. Este sistema es el que permite que el organismo se prepare para activarse durante el día y descansar durante la noche. Sin embargo, cuando el horario cambia abruptamente, esa sincronía

se rompe. “El reloj social cambia instantáneamente, pero nuestra biología necesita tiempo para ajustarse. Se produce una desincronización que afecta la calidad del sueño y el funcionamiento diario”,

agrega la Dra. Fritsch. En la práctica, esto significa que el cuerpo puede comenzar a sentirse cansado antes de lo habitual o despertarse más temprano de lo necesario, lo que genera una sensación de descanso