¿Qué pasa en nuestro organismo con el cambio de hora?: Entregan recomendaciones para evitar alteraciones asociadas

Este sábado 6 de abril se efectuó el cambio de hora en Chile para modificar el horario de verano al horario de invierno. A las 24:00 horas los relojes se deben retrasar en 60 minutos, de este modo, se retrocederá a las 23:00 horas del sábado.

El nuevo horario de invierno **no rige para la Región de Magallanes y la Antártica Chilena**, zonas donde cuentan con un solo horario.

En consecuencia, el organismo y la fisiología humana sí sufre cambios, los cuales la académica a cargo del Laboratorio de Neurociencias Aplicadas de la Escuela de Kinesiología de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Martina Valencia, explicó en detalle.

“La dinámica de cambio de horario, puede provocar trastornos del sueño e incluso, en ciertos grupos específicos de la población, irritabilidad, somnolencia, desconcentración y un efecto similar al “jetlag”, que es un trastorno temporal producto de diferencias horarias entre viajes”, indicó la profesora.

Asimismo, puede que la modificación horaria cause estrés derivado al descanso irregular. “El cortisol, conocido coloquialmente como la hormona del estrés, o reguladora de la respuesta al estrés, tiene naturalmente un peak máximo de circulación en nuestro organismo, temprano en la mañana, y esto debería coincidir con la aparición de la luz del amanecer

y nuestro despertar, lo que propiciaría que nos levantásemos con más energía, proceso que se dificulta al despertar en la oscuridad”, dijo Valencia.

Por su parte, el académico de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Felipe Rodríguez, señaló que los cambios de horario afectan nuestra coordinación circadiana, lo que significa que “nuestro cuerpo tiene un mecanismo corporal que opera para controlar ciertos procesos del día y la noche. Es muy posible que algunas personas presenten problemas para quedarse dormidos o levantarse y que también estemos un poco más irritables o ansiosos”.

Rodríguez agregó que es bueno tratar de hacer un proceso de acostumbramiento para el cambio de horario para que no sea tan repentino. “Los adultos mayores y los niños son los que pueden verse más afectados con el nuevo horario debido a los cambios del ciclo circadiano”, recalcó.