Organismo tarda entre dos a tres semanas en acostumbrarse a cada cambio de horario

El próximo sábado 5 de abril, cuando sean las 00.00 horas, el reloj deberá atrasarse 60 minutos y de esta forma dar paso al huso horario de invierno en todo el país. Lo anterior implica nuevos cambios no sólo en las horas de luz y oscuridad en el territorio nacional, sino que también producirá efectos en el organismo.

Así lo señaló la profesora de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Sonia Muñoz. “Una manera de prepararse para este nuevo cambio, es tratar de adaptar los hábitos de los horarios una semana antes, para así modificar la rutina de los horarios de funcionamiento”, señaló la académica de la PUCV.

Muñoz agregó que “hay que entender que el organismo en general tiende a adaptarse a este tipo de cambios biológicos de manera paulatina; en general nos demoramos entre dos y tres semanas en poder acostumbrarnos. Lo anterior igual varía de acuerdo a las edades y labores que desarrolle cada persona”.

En el caso de los niños, la profesora de la Escuela de Psicología de la PUCV, Sonia Muñoz, detalló que hay que ayudarlos y orientarlos a realizar un proceso de adaptación paulatino. “En el caso de los niños, la adaptación puede ser más compleja, ya que aún contamos con luz día a eso de las 20 o 21 horas. Este grupo etario tiene su ciclo de sueño muy marcado por la luz y la oscuridad, por ende, la adaptación para ellos tomaría mayor tiempo”, aclaró la especialista.

Muñoz puso énfasis en que la mayor cantidad de horas de oscuridad puede afectar nuestro estado de ánimo y el desempeño. “Vamos a tener más horas de oscuridad y menos luz,

además de un clima más frío. Lo anterior muchas veces afecta nuestro funcionamiento atencional y el estado anímico”, señaló la psicóloga.

La académica agregó que “hay que tener ojo con lo anterior, ya que el invierno y este nuevo horario conlleva un estado más bajo en las energías de las personas, debido a que hay menos luz, más frío, y, por momentos, necesitamos estar más resguardados”.