¿Cómo impacta el cambio de hora en la salud mental y física de personas neurodivergentes?

Académicos de la U. de Chile, explican cómo puede afectar a las personas Autistas o, con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) el nuevo horario.

Desde Arica y Parinacota, hasta la Región de Los Lagos, pasaremos al Huso Horario UTC-4, y se deberán atrasar los relojes y dispositivos en una hora. Con este ajuste, el horario de Chile continental, a excepción de la región de Magallanes, quedará regido por el horario de invierno.

“El cambio de horario puede alterar nuestro ritmo fisiológico habitual, nuestros ciclos circadianos porque se descoordina la rutina de luz y oscuridad que tenemos con este horario de verano, con el horario oficial”, dice el **académico del Departamento de Neurología y Neurocirugía Norte de la Facultad de Medicina y neurólogo de la Clínica Quilín del Hospital Clínico U. de Chile, Pablo Salinas Carrizo**. Y agrega, que este cambio “nos va a producir un desbarajuste, andar con más sueño, menos rendimiento, más fatiga mental y física los primeros días”.

Para minimizar este impacto, dice que “**hay que ir ordenando los horarios de sueño los días previos y mantener medidas de higiene del sueño** que son medidas transversales para cualquier situación”.

Y explica, como recomendaciones, que teniendo un promedio de 7 a 8 horas diarias de sueño en una persona adulta, se debería “**conciliar el sueño entre las 22-23 de la noche** para estar despertando como a las 6 de la mañana aproximadamente, **en un**

ambiente confortable, oscuro, sin ruido, no tener pantallas a la vista por lo menos un par de horas antes de conciliar el sueño, no consumir alimentos, ni realizar ejercicios, por lo menos dos horas antes de ir a acostarse", dice el especialista.

Sin embargo, este cambio, puede tener otras implicancias tanto en la salud física y mental de grupos vulnerables como personas autistas, con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).

Marcela Cuevas, coordinadora del equipo Infanto-Juvenil del Centro de Psicología Aplicada (CAPs) de la Universidad de Chile y docente del Magíster en Psicología Clínica, mención Infanto Juvenil del Departamento de Psicología, plantea que "muchas personas neurodivergentes requieren ritmos y rutinas ordenadas y estructuradas, por lo que **los cambios les resultan más complejos que a la población neurotípica**".

Especialmente, "cuando se trata de cambios importantes relacionados con los ritmos circadianos, el cuerpo y el organismo, ya que afectan directamente la función cerebral", dice la académica. Y suma que "**los cambios de horario significativos impactan la luminosidad y las rutinas de levantarse y acostarse, lo que implica una mayor exigencia de adaptación y una modificación de sus rutinas**".

Por su parte, el doctor Pablo Salinas, afirma que "en efecto el cambio de rutinas puede afectar directamente, por ejemplo, a las personas que son del espectro autista porque generalmente tienen dificultades para adaptarse a los cambios. Por lo tanto, **hay que ir preparando este nuevo horario, en los días previos explicándolo y dejándolo explícito** en el caso que sean niños o ir preparándose cada uno de nosotros en caso de quienes sean adultos".

Asimismo, dice que en el caso del déficit atencional, "generalmente se asocia a la alteración de la función

ejecutiva, por lo tanto, las personas también tienen problemas de planificación y de ir adaptándose a los cambios, por lo tanto, también vale el mismo consejo".

La profesora Cuevas, señala que "es importante considerar que los cambios de horario representan una mayor exigencia de adaptación para las personas neurodivergentes, ya que afectan su funcionamiento diario y la estabilidad de sus rutinas".

¿Qué medidas se pueden tomar?

La académica, Marcela Cuevas, sostiene que "no sería viable que el cambio de horario no se aplicara solo a las personas neurodivergentes, ya que esto también implicaría una exigencia de adaptación al funcionar con un horario distinto al del resto de la población".

Más bien, dice, "el desafío debe abordarse a un nivel más amplio, considerando a las niñeces, adolescencias y a todas aquellas personas con otras condiciones o características de salud mental que se ven mayormente afectadas por estos cambios de horario".

Esto porque las personas neurodivergentes requieren rutinas estructuradas y los cambios de horario pueden representar un desafío mayor para ellas. Asimismo, plantea la especialista, los cambios de horario impactan en la luminosidad y en las rutinas diarias, lo que implica una mayor exigencia de adaptación.

Y, ¿si no cambiamos el horario y mantenemos el de verano?

A través de sus redes sociales, el **astrónomo de la Universidad de Chile y Premio Nacional de Ciencias Exactas, José Maza,** explicó que "si tuviéramos el horario de invierno todo el año, el tiempo de Greenwich -4, el sol en diciembre saldría a las 5.30 de la mañana en Santiago, con lo cual estaría claro desde las 5, entonces habría una, una hora y media, dos horas, de claridad, y la mayoría de la gente estaríamos acostados,

con las cortinas corridas para poder seguir durmiendo”.

Y, continúo explicando que “el horario de verano, permite que esa hora que en general no aprovechamos en la mañana, la podamos mudar para la tarde. Entonces el sol en vez de ponerse a las siete y media, se va a poner a las ocho y media, un cuarto para las nueve. Entonces es usar mejor la luz del sol”.

“Si usáramos el horario de verano todo el tiempo, como una vez lo hicimos, el sol sale casi a las 8.30, 8.45, entonces a las 8 de la mañana está recién comenzando a aclarar, entonces había un problema que muchos niños y niñas”, dice el astrónomo.