Cambio de hora: cómo preparar el organismo para adaptarse al nuevo horario

- *Anticipar gradualmente los horarios de sueño, mantener rutinas y aprovechar la luz natural son algunas de las recomendaciones para enfrentar de mejor manera el próximo cambio de hora.*

Una hora puede parecer una diferencia menor, pero para nuestro organismo puede significar varios días de adaptación. Con la llegada de un nuevo cambio de hora en Chile, modificar de manera repentina las rutinas de sueño y vigilia puede provocar cansancio, somnolencia, dificultades para dormir e incluso cambios transitorios en la concentración y el estado de ánimo.

El docente adjunto y coordinador académico de la carrera de Enfermería de la Universidad de O’Higgins (UOH), Jonás Hormazábal, explica que esto ocurre porque el organismo posee un “reloj biológico” encargado de regular procesos como el sueño, la vigilia, la temperatura corporal, la secreción de melatonina y los niveles de alerta a lo largo del día.

Este funcionamiento se encuentra estrechamente relacionado con los ciclos de luz y oscuridad. Por ello, aunque el reloj avance solo 60 minutos, el cuerpo no necesariamente se ajusta de manera inmediata al nuevo horario. “Un cambio brusco en los horarios puede generar, durante algunos días, un desajuste entre nuestro horario social y nuestro ritmo en el diario vivir”, explica Hormazábal.

La respuesta, además, no es igual para todas las personas. Mientras algunas se adaptan rápidamente, otras pueden experimentar mayor cansancio, somnolencia o dificultades para conciliar el sueño. Según el docente UOH, quienes

habitualmente funcionan o trabajan en horarios más tardíos también pueden enfrentar mayores dificultades durante este proceso.

Entre las consecuencias más frecuentes se encuentra una alteración temporal del patrón de sueño. Esto puede manifestarse en problemas para quedarse dormido, despertares durante la noche, levantarse antes de lo habitual o tener la sensación de que el descanso no fue suficientemente reparador.

Cuando el cambio implica adelantar el reloj, existe además la posibilidad de reducir el tiempo disponible para dormir si se mantiene la misma rutina. “Esto puede traducirse en mayor somnolencia durante el día, cansancio, menor sensación de descanso y dificultades para mantener la atención, pero por lo general suelen ser transitorios y no debiese superar una semana”, señala.

Sueño, emociones y salud mental

Los efectos pueden extenderse más allá del cansancio. Un descanso insuficiente o de menor calidad puede repercutir en la capacidad para concentrarse, responder frente a determinadas tareas y regular las emociones durante el día.

“Cuando dormimos menos o nuestro descanso es de menor calidad, podemos sentirnos más irritables, menos motivados o con menor capacidad para regular nuestras emociones”, sostiene Hormazábal.

El profesional recalca que esto no significa que el cambio de hora, por sí solo, provoque un trastorno de salud mental. Sin embargo, recuerda que existe una estrecha relación entre descanso, regulación emocional y bienestar psicológico. “Cuidar el sueño también es cuidar nuestra salud mental”, enfatiza.

Niños, adolescentes y personas mayores pueden requerir especial atención durante este periodo. En la infancia,

mantener rutinas adecuadas de sueño contribuye al desarrollo, aprendizaje y regulación emocional. En la adolescencia, en tanto, existe una tendencia a dormir y despertar más tarde, situación que puede entrar en conflicto con jornadas escolares o laborales que comienzan temprano.

En las personas mayores también es importante observar posibles cambios, particularmente cuando existen rutinas de sueño consolidadas o condiciones que afectan el descanso. Sin embargo, Hormazábal precisa que no existe una respuesta única y que “la capacidad de adaptación es individual y propia de cada persona”.

Desde la Enfermería, agrega, es importante abordar el descanso desde una perspectiva integral. “No basta con preguntar cuánto duerme; también debemos interesarnos por cómo está durmiendo, cómo se siente durante el día y si el descanso está alterando su funcionamiento, relaciones interpersonales y su bienestar en general”.

Anticiparse al cambio

Para facilitar la adaptación, una de las principales recomendaciones es comenzar antes de que llegue el cambio de hora. Dos o tres días pueden ser suficientes para modificar progresivamente las rutinas, adelantando poco a poco la hora de acostarse y levantarse.

También resulta conveniente mantener horarios relativamente regulares, favorecer la exposición a luz natural durante la mañana y disminuir la exposición a iluminación intensa y pantallas, especialmente celulares, antes de dormir.

A ello se suman medidas habituales de higiene del sueño, como disponer de un ambiente apropiado para descansar, evitar comidas muy pesadas o productos estimulantes cerca de la hora de acostarse y procurar que durante el fin de semana los horarios no cambien drásticamente.

Para Hormazábal, el próximo cambio de hora también puede convertirse en una oportunidad para prestar mayor atención a un aspecto que suele quedar relegado frente a las obligaciones cotidianas.

“Dormir bien no es tiempo perdido, sino una necesidad biológica y una inversión en nuestra salud, incluyendo lo emocional. El descanso adecuado contribuye a nuestra capacidad de concentración, desempeño en el diario vivir y bienestar general”, finaliza.