

Cambio de hora: especialistas explican cómo adaptarse al horario de verano

Este sábado, cuando los relojes marquen las 23:59 horas en gran parte de Chile continental, el minuto siguiente serán las 01:00 del domingo. La psicóloga Margarita Bórquez entrega recomendaciones para adaptarse al nuevo horario, mientras que los neurólogos Pablo Salinas y Gabriel Abudinén abordan sus implicancias para el ciclo circadiano y el sueño.

Casi la totalidad del territorio nacional, con excepción de las regiones de Aysén y de Magallanes y la Antártica Chilena, enfrentará **este sábado un nuevo cambio de hora** para pasar al llamado “horario de verano”. De esta forma, **cuando los relojes marquen las 23:59 horas en Chile continental, deberán adelantarse en 60 minutos y pasarán a marcar la 01:00 del domingo**. En Chile Insular Occidental, específicamente en Rapa Nui e isla Salas y Gómez, el cambio se realizará a las 22:00 horas.

La medida, que genera polémica, puede afectar a las personas, especialmente a los más pequeños, y requiere un periodo de adaptación de unos tres o cuatro días. Para enfrentar este proceso, la **psicóloga Margarita Bórquez**, académica de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Chile, entregó las siguientes recomendaciones:

- Mantener un horario estable para irse a dormir y despertar.
- Evitar comer durante las tres horas previas a dormir y preferir alimentos de fácil digestión y en porciones pequeñas.
- Realizar ejercicio durante el día y, antes de dormir, evitar ejercicios de alta potencia. Se sugiere caminar,

realizar ejercicios de estiramiento u otra actividad que promueva la relajación.

- En lo posible, no consumir cafeína o hacerlo solo durante las primeras horas del día.
- Tener la cama solo para dormir, no para otras actividades como estudiar, comer o trabajar.
- No ver televisión ni usar pantallas, ya que la exposición a la luz durante la noche altera la liberación de hormonas como la melatonina, que necesitamos para inducir el sueño.
- Apagar la luz, ya que esta inhibe la liberación de esta hormona, que además tiene propiedades antiinflamatorias, antitrombóticas y antilipídicas.
- Mantener una temperatura en un rango de 18 a 21 grados, independientemente de la estación.

“Todo esto es importante, porque si la persona tiene horarios regulares de ejercicio, horarios regulares de alimentación y un horario regular de acostarse y levantarse, estos horarios pueden ser buenos sincronizadores circadianos, por lo que en este contexto de cambio de hora se pueden usar para disminuir el impacto, adelantando paulatinamente estos horarios, ojalá la semana anterior al cambio de hora. Por ejemplo, **si acostumbro acostarme a las 23:00 horas, en la medida de lo posible, adelantar el horario a las 22:45 el primer día, el segundo día a las 22:30 horas, etc.**”, explica la psicóloga Margarita Bórquez.

Cambios en el ciclo circadiano

Por su parte, el académico del Departamento de Neurología y Neurocirugía de la Facultad de Medicina y neurólogo de la Clínica Universidad de Chile Quilín, **Pablo Salinas**, asegura que “al hacer ese cambio, se genera ese problema, porque **los seres humanos estamos regulados para nuestras actividades de la vida diaria en base al consenso llamado hora oficial.** Y si eso se desincroniza con los ciclos de luz y oscuridad que ya tenemos, hay que readaptarse a esa nueva combinación y esa

adaptación requiere un par de días, unos tres o cuatro días”.

Gabriel Abudinén, neurólogo del Hospital Clínico Universidad de Chile, añade que “biólogicamente hablando, nosotros también tenemos un reloj. Es **un reloj biológico que está en el centro de nuestro cerebro, que se llama núcleo supraquiasmático** y que ordena nuestras transiciones para el despertar y para el dormir para que funcione perfectamente y no despertemos con fatiga y no nos cueste conciliar mucho el sueño”.

“¿Qué pasa si ese reloj se desregula porque cambiamos el horario externo? Eso va a hacer que nosotros tengamos problemas de insomnio asociado y problemas de amanecer con mucha fatiga y con ganas de seguir durmiendo”, explica el doctor Abudinén.