

SE VIENE EL HORARIO DE INVIERNO

# El 5 de abril los relojes deberán retroceder una hora

EQUIPO EL OVALLINO  
Ovalle

El próximo 5 de abril comenzará el horario de invierno en Chile, exceptuando la Región de Magallanes y la Antártica Chilena. Aunque este ajuste ocurre automáticamente en dispositivos tecnológicos como celulares, computadores y relojes inteligentes,

el cuerpo humano necesita un poco más de tiempo para adaptarse.

“El cambio de hora puede alterar los ciclos de sueño, generando desbalances en el descanso”, explica la Dra. Carolina Oliva, otorrinolaringóloga y especialista en sueño de Clínica INDISA. Además, advierte que los niños suelen ser los más afectados, ya

**Queda menos de un mes para hacer este cambio. ¿Cómo adaptarse mejor? ¿Cuáles son los efectos que provoca en los niños y cómo ayudarlos en el proceso?**

que pueden desarrollar trastornos del sueño e, incluso, problemas de salud.

## IMPACTO DEL CAMBIO DE HORA EN EL CUERPO

El reloj biológico, o ritmo circadiano, se sincroniza principalmente con la luz solar, regulando funciones como el sueño, la temperatura corporal y la producción de hormonas. Cuando se altera la hora oficial, el cuerpo puede tardar varios días en ajustarse, generando síntomas como fatiga, irritabilidad y menor capacidad de concentración.

“Los adultos también se ven afectados en ocasiones, especialmente aquellos con horarios laborales estrictos, quienes pueden experimentar alteraciones en su estado de ánimo y disminución del rendimiento”, advierte la Dra. Oliva. “En el caso de los niños, la adaptación puede ser aún más difícil, debido a su dependencia de rutinas estables para regular el

sueño y la vigilia”, agrega.

## SÍNTOMAS

La Dra. Carolina Oliva puntualiza que el cambio de hora puede provocar alteraciones en el sueño y en el estado de ánimo de los niños, afectando su rendimiento académico y su comportamiento en general.

“El reloj biológico de los niños se regula a través de la exposición a la luz, y el cambio de hora puede alterar este proceso. Los más pequeños, en especial los menores de 5 años, son los que más pueden sufrir las consecuencias del cambio de hora”, comenta.

## ALGUNOS SÍNTOMAS QUE PUEDEN INDICAR UNA MALA ADAPTACIÓN INCLUYEN:

- Estados de somnolencia durante el día.



EL OVALLINO

**El cambio de hora en Chile se llevará a cabo el próximo sábado 5 de abril, y a diferencia de la última vez, en esta ocasión se tendrá que restar una hora al reloj, pasando de las 00:00 horas a las 23:00 horas.**

- Desconcentración y apatía.
- Presencia de bruxismo o inquietud durante el sueño.
- Episodios de terrores nocturnos.
- Despertar llorando y con pesadillas frecuentes.
- Orinarse en la cama.

#### RECOMENDACIONES PARA UNA MEJOR ADAPTACIÓN

- Ajustar gradualmente los horarios: adelantar la hora de acostarse y despertar unos 10-15 minutos, cada día, en la semana previa al cambio de hora puede facilitar la transición.
- Mantener horarios fijos: es clave establecer rutinas constantes para dormir y despertar, incluso los fines de semana.

- Exponer a los niños a la luz natural: la luz solar en la mañana ayuda a regular el reloj biológico y mejora el estado de ánimo.

- Evitar la luz antes de dormir: reducir el uso de pantallas y dispositivos electrónicos al menos una hora antes de acostarse, ya que su luz afecta la producción de melatonina, la hormona del sueño.

- Favorecer un ambiente de descanso adecuado: un dormitorio oscuro, fresco y libre de ruidos contribuye a un sueño más reparador.

- Cenar ligero y evitar estimulantes: consumir alimentos pesados o bebidas con cafeína antes de dormir puede dificultar el descanso.

“Es de vital importancia que los padres estén atentos a los cambios

en el comportamiento y el sueño de sus hijos, y que busquen ayuda si el problema persiste”, recomienda la especialista de INDISA. Añade que “los pediatras pueden ayudar a los padres a entender los efectos del cambio de hora y ofrecer herramientas para reducir sus efectos en los niños”.

La clínica cuenta con el primer espacio multidisciplinario de atención privada del país dedicado a diagnosticar y tratar a todas las personas que sufren alguna enfermedad del sueño. Sus especialistas trabajan en conjunto para detectar, evaluar y solucionar los trastornos específicos que afectan a los pacientes.