

## HORARIO DE INVIERNO

# Los relojes deberán retroceder una hora el próximo 5 de abril

• “El cambio de hora puede alterar los ciclos de sueño, generando desbalances en el descanso”, advierte especialista. Niños suelen ser los más afectados.

**SANTIAGO.** 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”, señaló Carolina Oliva, otorrinolaringóloga y especialista en sueño de Clínica Indisa. Además, advierte que los niños suelen ser los más afectados, ya que pueden desarrollar trastornos del sueño e, incluso, problemas de salud.



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

### IMPACTO

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 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

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 cinco años son los que más pueden sufrir las consecuencias del cambio de hora”, comenta.