



¿Cuál horario es mejor para la salud del ser humano, invierno o verano?: Experto responde

El sábado 5 de abril se realizará el primer cambio de hora del año, instancia en la que se retrasarán en una hora los relojes de todo el territorio nacional a excepción de las Regiones de Magallanes y Aysén.

Esto con el fin de aprovechar más la luz natural en las mañanas. Pero ¿cuál horario presenta mejores beneficios para la salud de las personas: el de invierno o verano?

Andrés Glasinovic, médico familiar y certificado en medicina del estilo de vida, y académico de la Facultad de Medicina de la Universidad de los Andes (UAndes), comenta que la Academia Estadounidense de Medicina del

Sueño (AASM, por su sigla en inglés) en su recomendación de consenso de 2024 sostiene que el horario de invierno se considera más beneficioso para la salud y la seguridad de las personas. Manteniendo -además- el horario fijo y sin variaciones a lo largo del año.

Bajo ese punto, el especialista explica que “los cambios de horarios abruptos, en especial el que ocurre en la primavera, en donde se adelanta una hora del reloj, tiene el riesgo de desalinearse el reloj biológico humano con el reloj social, lo que puede llevar a una desincronización circadiana”.

“Esta desincronización se ha asociado con

importantes riesgos para la salud física y mental, incluyendo un aumento en los eventos cardiovasculares adversos, trastornos del estado de ánimo y más accidentes de tráfico”, agrega.

De este modo, desde una mirada de los expertos en medicina del sueño, el horario estándar permanente que se alinea mejor con el reloj biológico humano, ya que sigue más de cerca el ciclo natural de luz y oscuridad, es el horario de invierno. “En consecuencia, por un tema de salud y seguridad de las personas, se deberían eliminar los cambios estacionales de horario, dejando fijo el horario de invierno”, sentencia el experto.