Crónica Chillán
ha: 05/04/2025 Audiencia: 7.200 Sección: OPINION
e: $163.976 Tirada: 2.800 Frecuencia: DIARIO
e pág: $664.000 Difusión: 2.800
e portada: $664.000 Ocupación: 24,7%

Columna

Recomendaciones con los cambios de hora

Por Dra. María Fernanda Gómez.
Neuróloga de Adultos, especialista en Trastornos del Sueño de la Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida (SOCHIMEV).

El horario que es mejor para nosotros es el de invierno porque se alinea a nuestro reloj biológico. El reloj biológico es una estructura cerebral que, sensando la luz, sabe cuándo tenemos que estar despiertos. Si hay oscuridad nos permite liberar melatonina, que es la hormona natural del sueño.

Entonces, el horario de invierno permite tener más luz en la mañana y más oscuridad en la noche. Muy por el contrario, es lo que sucede con el horario de verano, que hace que tengamos demasiada oscuridad al momento de despertar. Se sabe que eso es perjudicial tanto para el aprendizaje como para la calidad de nuestra vigilia y de nuestro sueño.

El inicio del cambio de hora se dio porque se creía que era una forma de ayudarnos a ahorrar energía eléctrica. Actualmente, la evidencia ha mostrado, que es absolutamente una falsedad.

No sirve para el ahorro energético, por lo tanto, no se sostiene mantener este cambio de hora. Sin embargo, sí lo que habría que hacer es mantener fijo el horario de invierno todo el año. Este cambio de hora es el que tiene más fácil adaptación debido a que el fin de semana nos regala una hora más de sueño, y además de eso, cambiamos hacia el horario que mejor se alinea nuestro reloj biológico.

No se debe tener temor frente a esta medida. Nos va a ayudar porque vamos a tener más luz en la mañana para despertar, para que nuestro cerebro sepa que tiene que estar despierto y en la noche nos va a regalar oscuridad que nos va a permitir liberar melatonina más precozmente.

Si es que, aun así, nos costara adaptarnos, lo ideal es mantenerse haciendo ejercicio físico en la mañana, ya que nos facilitará tener un descanso de mejor calidad y dormir más profundo.

Se debe evitar el consumo de estimulantes después del mediodía (incluye café, té, mate), pues ciertas sustancias nos pueden fragmentar el sueño y será de peor calidad.

Si sentimos sueño lo ideal es evitar las siestas en los adultos. Si se duermen siestas que estas duren menos de media hora antes de las 3 de la tarde.

No obstante, destaco que la adaptación a este cambio de ahora es muchísimo más fácil y el que es más nocivo, y puede generar accidentes de tránsito, es el cambio al horario de verano.

En general, es más difícil los cambios de hora para los pacientes que tienen trastornos de sueño de base, aunque este horario al estar más alineado con nuestro reloj biológico podría beneficiar a varias personas, sobre todo va a ser positivo para aquellas que tienden hacia el retraso de fase de sueño, que suelen despertarse y dormirse muy tarde.

A esta población les va a ayudar a mover un poco su carril del reloj biológico y en general a los pacientes solo recordarles que el cerebro en general se demora uno a dos días en ajustarse y si esto ya se prolonga por más de tres a cinco días lo ideal es consultar a un neurólogo/a.