



Ciencia & Sociedad

24 horas

tienen los relojes y también el tiempo en el que funciona el reloj biológico y ciclo circadiano según el día y la noche.

ESTE 5 DE ABRIL SE RETRASA UNA HORA

Cambio horario: un desequilibrio entre el reloj externo y biológico

Natalia Quiero Sanz
 natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

Cuando lleguen las 24:00 horas de este sábado 5 de abril habrá que volver una hora atrás en la mayor parte de las regiones de Chile continental, excepto las dos más australes, despidiendo al horario de verano que rigió desde septiembre de 2024 y dando paso al de invierno que estará los próximos meses, con un efecto en amanecidas y atardeceres más temprano.

Cambio rápido en un reloj artificial que ordena las actividades sociales, aunque puede ser muy distinto para el reloj biológico que regula procesos esenciales para vivir, la salud integral y afrontar las demandas diarias para desenvolverse adecuadamente en la sociedad. Es así que la llegada de un nuevo régimen podría traer varios tipos de efectos, volviéndose cada año un tema de debate que va más allá de amantes y detractores de uno u otro, y es científico y médico para poner en la palestra evidencias a favor del horario de invierno y desaconsejar dos cambios anuales.

Sincronizar y desincronizar

Tenemos un reloj maestro y está en el cerebro, desde donde hace andar al ciclo circadiano, proceso biológico relacionado con distintas funciones que son cruciales para el organismo y el bienestar que dura cerca de 24 horas, naturalmente influenciado por distintos estímulos y uno de los más determinantes es la presencia o ausencia de luz, en específico solar por la evolución.

Así explica el doctor Luis Aguayo, director del Programa de Neurociencia, Psiquiatría y Salud Mental (Nepsam) de la Universidad de Concepción (UdeC). "Nuestro cuerpo tiene muchos ritmos biológicos, 20 o más, y uno de estos el de sueño y vigilia. Y hay que sincronizar el ritmo interno con el externo, sea la luz o el reloj", profundiza el también director del Laboratorio de Neurofisiología del Departamento de Fisiología de la Facultad de Ciencias Biológicas UdeC. Liberación de hormonas, temperaturas, alimentación y digestión son otras funciones que afecta el ciclo circadiano.

Comienza el régimen de invierno, socialmente más criticado y científicamente avalado, pero siempre estas modificaciones repercuten en rutinas y el ciclo circadiano que regula diversas funciones esenciales que se pueden ver alteradas y así traer distintos efectos, por lo que es clave dar el tiempo para equilibrarse.

FOTO: CAROLINA ECHAGÜE M.



En este contexto advierte que "cuando estos ritmos se desincronizan pueden aparecer alteraciones físicas y mentales, y con los cambios de hora ocurre una desincronización, sea porque se atrasa o adelanta". Retrasar o adelantar las rutinas en una hora de forma abrupta, tras haber estado durante varios meses funcionando en otra dinámica, puede llevar a "desconfigurar" el reloj biológico y desequilibrar el ciclo circadiano, afectando funciones cerebrales y fisiológicas, que debe volver a sincronizarse y equilibrarse.

Lo que se espera

De ahí que sea esperable que las personas experimenten ciertas dificultades en su funcionamiento y que se gatillen distintos efectos ante cambios abruptos de hora, y que se requiera un periodo de adaptación para que desaparezcan.

"En algunas personas, los cambios de hora pueden generar fatiga, alteraciones en el sueño, dificultad para concentrarse e incluso cambios en el estado de ánimo", expone el doctor Juan Pablo Betancur, neurólogo de Clínica Biobío. Todo ello

podría afectar el rendimiento cognitivo, añade, y así a las actividades o demandas cotidianas en lo académico y laboral.

En un parámetro de normalidad la adaptación ocurre en días. Si los efectos se extienden o son muy intensos el consejo es evaluar, la prolongación y sin atención puede llevar (o develar) a alguna afección o exacerbar una de base como trastornos del ánimo, insomnio o migraña, grupo donde el especialista reconoce que se da la mayor cantidad de consultas tras el cambio de hora.



FOTO: /CC



Horario de invierno: más allá de lo ideal

Las dificultades, efectos negativos y necesidad de adaptación se entienden como transversales a cualquier cambio horario y de rutinas, aunque si se trata del de invierno el análisis se torna más complejo al integrar y equilibrar percepciones sociales con las evidencias científicas.

Una de las características y objetivos del horario de invierno es que la luz del día se concentre en las horas donde se dan mayormente – o deberían- las actividades regulares como ir al colegio, universidad o trabajo, especialmente propiciando amanecidas más tempranas para que el inicio de las jornadas se pueda dar con iluminación solar. En efecto, el sol se esconde y oscurece también antes que en los días con horas de verano. En este fenómeno también influye que naturalmente la estación estival tiene más luz natural. Se esperaría terminar las jornadas en esta sincronía.

El neurocientífico Luis Aguayo explica que “es ideal despertar y levantarse cuando el sol está saliendo, y cuando uno se va a acostar debería estar oscureciendo, porque esos hacían nuestros antepasados cuando no existía la luz artificial”. Es así como, tras una larga evolución, con la ausencia o falta de luz funciona el reloj biológico y ci-

FRASE

“El horario de invierno puede tener impacto en el ánimo, principalmente por la reducción de horas de luz en la tarde”.

Juan Pablo Betancur, neurólogo de Clínica Biobío.

“Es ideal despertar y levantarse cuando el Sol está saliendo, y cuando uno se va a acostar debería estar oscureciendo”.

Luis Aguayo, neurocientífico y director Nepsam UdeC

clo circadiano, el sueño y la vigilia, la secreción de hormonas y la regulación de otros procesos.

Por eso destaca al horario de invierno como mejor y más sano, e incluso es el que especialistas denominan el más adecuado para la posición geográfica de Chile. Entonces, se espera que al haber luz por las mañanas las personas puedan despertar mejor y activarse, resalta. Mientras al atardecer terminar las actividades regulares, estar en casa y disponerse al necesario descanso con un buen dormir tras una jornada de varias horas de actividades.

Aunque lo anterior no siempre ocurre y la discusión se complejiza,

porque lo ideal con lo real no siempre se encuentran, muchas personas se levantan mucho antes que salga el Sol y terminan sus días cuando nuestra gran estrella dejó de iluminar.

En este contexto, el neurólogo Juan Pablo Betancur destaca que “el horario de invierno puede tener un impacto en el estado de ánimo, principalmente por la reducción de horas de luz en la tarde”.

Y advierte que en casos más complejos se pueden exacerbar síntomas depresivos y producir trastorno afectivo estacional, debido a la alteración en niveles de hormonas como serotonina y melatonina que se relacionan con la luz solar, el ciclo sueño/vigilia y el bienestar. Personas con trastornos del ánimo también son más susceptibles.

Ante ello, los especialistas enfatizan lo importante de tomar medidas para promover la mejor adaptación al horario de invierno y mitigar los efectos negativos. Entre las recomendaciones, que se aplican todo el año, está procurar exponerse a luz natural durante el día y llevar estilos saludables con una alimentación sana, actividad física regular e higiene del sueño.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
 contacto@diarioconcepcion.cl