Crónica Chillán
cha: 06/04/2025 Audiencia: 7.200 Sección: OPINION
e: $138.577 Tirada: 2.800 Frecuencia: 0
e pág: $664.000 Difusión: 2.800
e portada: $664.000 Ocupación: 20,87%

Editorial

Cambio de hora

Más allá del debate, lo cierto es que esta modificación puede alterar nuestras rutinas e impactar nuestra salud.

Anoche, nuevamente, ajustamos nuestros relojes con el cambio de huso horario, una medida que genera opiniones divididas. Más allá del debate, lo cierto es que esta modificación puede alterar nuestras rutinas y, en algunos casos, impactar nuestra salud.

Tal como plantea el médico Willian Aranguibel, de Los Leones Interclínica, el cambio de hora interfiere con el ciclo circadiano, el sistema biológico que regula el sueño, la vigilia y otros procesos esenciales. Para muchas personas, la adaptación es casi imperceptible, pero para otras puede generar fatiga, irritabilidad, dificultad para concentrarse e incluso trastornos del sueño. Aquellos con condiciones como migrañas, insomnio o epilepsia pueden experimentar un impacto más marcado.

Para muchas personas, la adaptación es casi imperceptible, pero para otras puede generar fatiga.

Dado que no todos nos adaptamos de la misma manera, es fundamental preparar el organismo para minimizar las molestias. Mantener horarios regulares para dormir y despertar, reducir la exposición a pantallas antes de acostarse y evitar comidas pesadas puede hacer una gran diferencia.

Este proceso de ajuste puede ser especialmente complejo para niños y adultos mayores, quienes suelen ser más sensibles a los cambios en sus rutinas. Por eso, acompañarlos en este período con estrategias que favorezcan su descanso es clave para que enfrenten la transición de manera saludable.

Más allá del debate sobre la permanencia o no del cambio de hora, lo que sí es innegable es la importancia de un sueño reparador para nuestra salud física y mental. Un buen descanso contribuye a la recuperación del cuerpo, fortalece el sistema inmunológico y mejora el rendimiento cognitivo. Cuidemos nuestro descanso, porque es una de las bases fundamentales de nuestro bienestar.