

HORARIO DE INVIERNO

# Expertos en salud advierten sobre los efectos del cambio de hora

**Aunque hay quienes consideran el cambio de hora como algo incómodo, la especialista Natalia Prado, asegura que la afectación es menos severa que cuando se adelanta el reloj.**

ROMINA ONEL / Región de Coquimbo

Nuevamente en Chile, se volvió a realizar el tradicional cambio de hora para pasar al horario de invierno, con el fin de privilegiar las horas de luz de la mañana, retrasando los relojes en 60 minutos.

Sin embargo, y como ya viene ocurriendo desde hace algunos años, con el cambio de hora se reactiva la polémica por su necesidad y continuidad luego de tanto tiempo.

Al respecto la enfermera del área de salud mental y psiquiatría, y académica de la carrera de Enfermería de la Universidad de La Serena, Natalia Prado, explicó que "en el cambio de horarios, lo que incide principalmente es la implicancia de la luz del sol en el ciclo circadiano y nuestra rutina de sueño, ya que nuestro organismo funciona de cierta forma con la luz del día y de otra manera en la noche. El ciclo circadiano tiene que ver con varios aspectos, por lo que aparte del sueño, también se ve afectado el apetito, el estado de ánimo, hasta la temperatura corporal y por eso cuando hay un cambio de hora, el organismo se resiente", añadió.

Pese a esto, Prado puntualizó que "con este cambio se atrasa la hora, así que se puede decir que ganamos una hora a favor, así que no son tantas las afectaciones, como cuando se adelanta y se pierde una hora de sueño".

Al respecto, puntualiza, "los más afectados por los cambios de horarios, son los niños y los adultos mayores, además de personas que tienen algún diagnóstico de trastornos del ánimo", agregó.

La especialista detalló que "el sueño es un factor protector de la salud mental, por lo que todos requerimos dormir bien para rendir de mejor manera al día siguiente, pero si pasamos mala noche, al otro día se ven afectadas muchas funciones corporales y las emociones se van a ver más intensificadas, pudiendo afectar las relaciones sociales".



Este sábado 5 de abril comenzó a regir el horario de invierno en casi todo Chile. CRISTIAN SILVA

**Los más afectados por los cambios de horarios, son los niños y los adultos mayores, además de personas que tienen algún diagnóstico de trastornos del ánimo"**

**NATALIA PRADO**  
 ACADÉMICA DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA UNIVERSIDAD DE LA SERENA

tadas muchas funciones corporales y las emociones se van a ver más intensificadas, pudiendo afectar las relaciones sociales".

Según la profesional, "los niños necesitan dormir entre 12 y 14 horas, incluyendo siestas, los adolescentes y adultos entre 8 y 9 horas y aunque en los adultos mayores las horas de sueño van disminuyendo, 8 horas son adecuadas para mantener sus funciones corporales conservadas".

**HIGIENE DEL SUEÑO**

Por su parte, el neurólogo y académico de la Facultad de Medicina de la UCN

**Las excepciones**

**Aunque se pasó al huso de invierno en gran parte de Chile, hubo excepciones, como es el caso de las regiones de Aysén y Magallanes y la Antártica Chilena, zonas que mantendrán el horario de verano. En la Isla de Pascua e Isla Sala y Gómez, en tanto, el horario de invierno comenzó a regir este mismo sábado, pero a contar de las 22:00 horas (hora local).**

y encargado de la Unidad del Sueño del Hospital de Coquimbo, Fernando Molt, señaló que "el cambio de horario es algo artificial, no biológico, que va a alterar el reloj interno. Por lo que puede ser que los primeros días las personas se sientan más cansadas, irritables y con menos vitalidad".

Debido a esto, el especialista hizo hincapié en que "es importante mantener las medidas de higiene del sueño, durante estos días".

Entre estas medidas, se recomienda mantener horarios estables para acostarse y levantarse; reconocer los signos del sueño, como bostezos, párpados pesados, cabeza pesada; evitar estimulantes como el café, bebidas cola, nicotina, té y chocolate en las 4 horas previas a dormir; eliminar siestas; evitar la automedicación o ver TV en el dormitorio; reservar el

dormitorio para dormir y la actividad sexual; hacer ejercicio físico intenso a más tardar 3 horas antes del sueño; evitar cenas abundantes y excesivamente condimentadas; procurar un ambiente silencioso, tranquilo, oscuro y con temperatura agradable (18 a 20°C); y favorecer actividades relajantes en la tarde.

**RETORNO AL HOGAR A OSCURAS**

Si bien esta es una costumbre habitual en Chile, sigue despertando suspicacias entre los expertos y en gran parte de la población, quienes acusan cierta molestia ante el horario de invierno.

Consultado por El Día, el docente Eliseo Fariás reconoció que el horario de invierno no es de su agrado "porque prefiero levantarme a oscuras y tener sol en la tarde. No me gusta llegar a mi casa a oscuras. Siento que no se puede hacer nada en la tarde".

Por su parte, la dueña de casa, Camila Silva, explicó que "mis hijos se van súper temprano en la mañana y como está oscuro y helado, es difícil sacarlos. Además con la jornada escolar completa, vuelven de noche y es como que pierden el día".

Por su parte, Ana Toledo, quien tiene 82 años, se manifestó en desacuerdo con el cambio de horario "por la inseguridad. Prefiero que sea más largo el tiempo de luz en la tarde, sobre todo por mis hijos y mis nietos que vuelven muy tarde a casa. Además yo trabajo haciendo costuras, porque la pensión es muy baja y aunque con el horario de verano podía coser hasta las 20 horas, ahora solo hasta las 18, porque la vista ya no me acompaña".

En esa línea, el ingeniero en geomensura, Isaías Coronado, quien además es bombero postulante, indicó que "me acuesto y me despierto tarde, pero aún así, el cambio de horario me desorienta y me desregula el sueño, porque me duermo mucho más tarde. Pero me debo levantar más temprano, por lo que me toma al menos dos semanas recalibrar mi sueño".

En tanto, la profesora Victoria Troncoso, prefiere sin dudar "el horario de verano, pero he leído últimamente que los especialistas recomiendan el horario de invierno y dentro de lo posible mantenerlo todo el año, por los desajustes a nivel biológico que genera el cambio de hora, sobre todo en los niños. Porque a los niños les cuesta entender que tienen que levantarse y salir de la casa y después volver del colegio de noche".