

Desde alteraciones en el sueño hasta riesgos cardiovasculares: los efectos secundarios detrás del cambio de hora

MODALIDAD. Este sábado 7 de septiembre se deberán adelantar los relojes en 60 minutos, iniciando así el denominado horario de verano. Expertos entregan algunas recomendaciones para manejar esta situación de mejor manera.

Karen Elena Cereceda Ramos
 karen.cereceda@mercuriocalama.cl

Despertarse a oscuras, pero tardes más luminosas. Esas son las principales características del horario de verano, que comenzará a aplicarse este sábado 7 de septiembre, cuando se deba adelantar los relojes en 60 minutos a partir de la medianoche del domingo.

Aunque para muchos esto puede significar "perder una hora de sueño", las repercusiones para nuestro organismo pueden ir más allá de la simple reducción del tiempo de descanso, debido a los cambios en la exposición a la luz natural.

Además, el ajuste en el horario podría impactar negativamente en la calidad del sueño, haciendo que muchas personas duerman menos de lo habitual. Las dificultades para dormir pueden debilitar el sistema inmunológico, aumentando la susceptibilidad a enfermedades y alergias.

Asimismo, el rendimiento en las actividades cotidianas se ve afectado, con una disminución en la capacidad de concentración y memoria.

RITMOS BIOLÓGICOS

Sara Contreras, directora de Escuela de Enfermería de la Universidad Andrés Bello (UNAB), explica que los ritmos biológicos del ser humano son determinados por relojes biológicos ubicados en núcleos neurológicos del quiasma óptico del cerebro. Este centro se ve afectado cada vez que se realiza un cambio de horario, generando alteraciones para algunas personas.

"Es importante destacar que las funciones humanas no están rígidamente ligadas a un día de 24 horas. Por ejemplo, el



ESTE SÁBADO LOS RELOJES DEBERÁN AUMENTAR UNA HORA, ES DECIR DE LA MEDIANOCHÉ A LA UNA DE LA MADRUGADA.

ciclo fisiológico dura alrededor de 23 horas, el ciclo emocional, que regula el estado de ánimo, dura alrededor de 28 horas, y el ciclo intelectual, que influye en nuestras funciones intelectuales, dura aproximadamente 33 horas", dijo

Agrega que el impacto del cambio de horario en la salud depende de la respuesta individual y colectiva. "Las personas pueden desarrollar procesos biológicos y psicoemocionales que les permiten adaptarse a las nuevas circunstancias, o pueden experimentar estrés si no logran adaptarse. Los estudios y publicaciones científicas presentan diferencias en este aspecto".

Contreras detalla que el cambio de horario puede provocar problemas en la salud cardiovascular. "Aunque no se sabe con certeza por qué el inicio del horario de verano afecta el corazón y los vasos sanguíneos, se sugiere que podría estar relacionado con la alteración del ritmo circadiano del organismo. Otros estudios indican que esta condición se nor-

Uso de anticonceptivos y horario

● Hay un importante grupo de población que utiliza métodos anticonceptivos orales que determinan un horario específico como recomendación que suelen tener la interrogante respecto a qué hacer si se modifica la hora. ¿hay que cambiar también el horario de la ingesta de la pastilla o da lo mismo? APROFA, organización que trabaja en la divulgación de contenidos sobre Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos, entregó información sobre cómo manejar el cambio de horario sin intervenir en la eficacia de las ACO (Anticonceptivos Orales).

● "Se debe mantener la hora que usualmente se escogió para la ingesta de la pastilla, ya que solo una hora no afecta su eficacia y funcionamiento. Es decir, si te tomas tu pastilla a las 21 horas, mantienes ese mismo horario, aunque se hayan adelantado los relojes".

maliza después de la segunda semana, por lo que no hay claridad sobre el impacto del cambio de hora en la primavera en el funcionamiento del corazón".

También explica que también se asocia a "problemas para tomar decisiones, ya que la falta de sueño afecta la capacidad de pensar y decidir, aumentando la probabilidad de tomar riesgos y

cometer errores. Sin embargo, estos efectos son temporales y el organismo se acostumbra al nuevo horario. Las dificultades con la memoria y la concentración son comunes cuando no se duerme lo suficiente".

Por último, el profesional de la UNAB señaló que, a su juicio, "el horario de invierno puede ser impopular, es el que mejor se

adapta a nuestra ubicación geográfica y favorece la integridad de nuestro sistema circadiano".

CONSEJOS

Para mitigar los efectos del cambio de horario, María Francisca Lam, psicóloga y jefa de gestión de Salud Mental de AChsSalud, compartió algunas recomendaciones útiles. Entre ellas están mantener una rutina fija de sueño, es decir levantarse y acostarse a la misma hora, todos los días, así como exponerse al sol durante una hora diariamente.

La psicóloga también recomienda cuidar el lugar de dormitorio oscuro, silencioso y ordenado y agrega que otro consejo es hacer ejercicios habitualmente. "Si este es intenso, idealmente hazlo entre 3 y 5 horas antes de dormir", puntualizó la profesional.

Establecer horarios regulares para las comidas y asegurarse de que la última comida sea al menos dos horas antes

"Aunque no se sabe con certeza por qué el inicio del horario de verano afecta el corazón y los vasos sanguíneos, se sugiere que podría estar relacionado con la alteración del ritmo circadiano del organismo".

Sara Contreras
 Escuela Enfermería UNAB

de acostarte, es otra recomendación de la experta.

En la lista de consejos también están en limitar la ingesta de líquidos antes de dormir, esto evitará interrupciones durante la noche. Evitar el uso de pantallas al menos una hora antes de dormir. "Si es inevitable usar dispositivos electrónicos, activa el modo nocturno o "shift": esto reducirá la emisión de luz azul", dijo Lam.

Por último, el profesional de AChsSalud señaló que, "si no estás pudiendo conciliar el sueño, levántate y realiza alguna actividad relajante: lee, escribe, escucha música suave, etc., y regresa a la cama cuando vuelva la somnolencia".

Varios países están reconsiderando la utilidad del cambio de hora, dado que la adaptación que este requiere no se justifica con los supuestos beneficios en ahorro energético. Lo que se ahorra en iluminación nocturna se gasta en las mañanas, y con las jornadas más largas, el consumo de aire acondicionado y ventiladores aumenta.

En el caso de Chile, se realizó la última modificación de este decreto supremo N°253 se realizó a través del Decreto N° 224 del 2022, donde se estipula que este régimen de horario de invierno y verano se mantendrá hasta abril de 2026.

03