

Horario de verano en Chile: ¿Cómo prepararse para el cambio de hora?

Expertos del Cesfam Nuevo Horizonte entregan recomendaciones para afrontar de la mejor manera posible.



EL PRÓXIMO SÁBADO 7 DE SEPTIEMBRE, los relojes deben ser adelantados en una hora, dando inicio al horario de verano.

María José Villagrán Barra 
 prensa@latribuna.cl

Este 7 de septiembre los relojes deberán adelantarse una hora, dando inicio al horario de verano, el cual se extenderá hasta la primera semana de abril de 2025.

A diferencia del horario de invierno, el de verano es un poco más difícil de afrontar ya que se registra menos luz solar en las mañanas para despertar y más luz en las tardes, cuando las personas deberían tener oscuridad para dormir.

Al respecto, el médico del Cesfam Nuevo Horizonte, Martín Espinoza, explicó que el cuerpo funciona a través de un ciclo que se llama ciclo circadiano, el cual tiene relación con el ciclo del sueño y vigilia, es decir, estar despierto.

“Esto es controlado a través de una glándula en el cerebro, que justo se encuentra en la mitad,

que se llama glándula pineal. La glándula pineal produce una hormona que se llama melatonina y la melatonina es una de las principales hormonas que puede provocar tanto el sueño como los estados de vigilia”, detalló Espinoza.

A ello agregó que “cuando se produce una alteración en este ciclo, que dura aproximadamente 24 horas –se puede o adelantar o retrasar la producción de esta hormona, lo que no sólo ocasionará cambios en cuanto a que una persona pueda sentirse más cansada durante el día o estar más despierta durante la noche.

“También existirán cambios físicos, ya sea de regulación de temperatura, cambios de humor, más irritables, la concentración, la memoria”, detalló el especialista.

De igual forma, explicó que el cambio de hora afectará la producción de melatonina; si hay menos horas de luz en las mañanas, habrá una menor producción de melatonina y viceversa.

¿QUÉ EFECTO TRAE DORMIR UNA HORA MENOS?

Espinoza detalló que dormir una hora menos, a raíz de adelantar el reloj, puede producir cambios de humor e irritabilidad.

Asimismo, “una persona puede estar un poco más fatigada durante el día, más cansada e incluso tener problemas de concentración y estar más somnolienta, no se va a poder concentrar normalmente pero este cambio se puede regular más o menos en unos 5 a 10 días”, detalló el médico.

En el caso de los adultos mayores, añadió Espinoza, esta regulación puede demorarse algunas semanas e incluso meses en volver a su estado fisiológico normal.

Por su parte, la psicóloga del Cesfam Nuevo Horizonte, Martina Gottschalk, explicó que existe un tema muy relevante asociado al cambio de hora y que dice relación con la parte hormonal.

Esto, porque “lo que suele afectar aún más este cambio de hora es que el día se alarga en la tarde pero en las mañanas nos despertamos más a oscuras. Eso lo vamos a notar en las primeras semanas; después, en la medida en que uno va llegando más al verano, los días en las mañanas están con mayor luminosidad. Entonces, como las hormonas y la regulación del ciclo circadiano tiene que ver también con la luz, el despertarnos con menos luz en las mañanas es lo que usualmente tiene estos efectos que son tanto a nivel cognitivo, psicológicos y emocionales”, detalló la psicóloga.

A consecuencia de ello, explicó, al haber menos luz en la mañana hay una mayor

secreción de melatonina, provocando que las personas estén somnolientas y les cueste concentrarse y prestar atención en las actividades, lo que se extenderá hasta que la regulación hormonal se solucione.

Asimismo, detalló que los niños y los adultos mayores son las poblaciones más vulnerables; “aquí vamos a ver que a los niños y adolescentes les costará levantarse un poco más en las mañanas, les costará poner atención y pueden estar un poco más irritables y malhumorados y, en general, es lo que le tiende a pasar a la gran mayoría de las personas”, explicó la profesional de la salud.

RECOMENDACIONES

Ambos profesionales entregaron algunas recomendaciones para mitigar los efectos adversos que adelantar el reloj podría generar en la salud de las personas.

“Los días previos, acostarse unos 15 o 20 minutos antes y

adelantar la hora de levantarse en igual cantidad de tiempo. Esta medida ayudará a que el ciclo vaya adelantándose de manera más paulatina.

* Apagar televisores, tables y dejar de utilizar celulares 40 minutos a una hora antes de que la persona vaya a dormir. Esto, porque la exposición a la luz de las pantallas también afecta la función del cerebro. Exponerse a luz muy brillante previo a las horas de sueño, no permitirá alcanzar un descanso normal.

* Que la once o cena sea – como máximo – dos horas antes de irse a dormir; dormir con el estómago lleno puede incidir en que una persona ande cansada, no tendrá un sueño reparador, podría estar más fatigado y somnoliento y no podrá concentrarse bien.

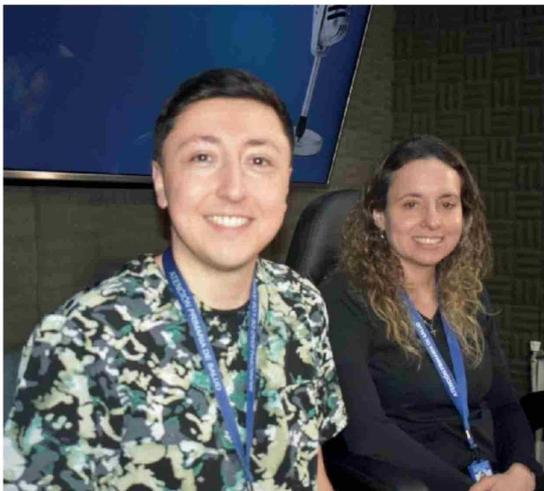
* En el caso de los niños y adultos mayores, tener especial cuidado con los patrones de sueño ya que es muy común que se altere con el cambio de horario.

¿HORARIO DE INVIERNO O DE VERANO?

Respecto a si mantener el horario de invierno o verano, los especialistas argumentaron que lo más recomendado sería mantener el de invierno.

“La Sociedad de Medicina Chilena del Sueño establece que, en realidad, debiera ser más recomendable quedarnos con el horario de invierno desde el punto de vista tanto fisiológico como de la salud”, explicó Gottschalk.

Esto, ayudaría a que fisiológicamente el ciclo circadiano se fuera ajustando paulatinamente en la medida en que van cambiando las estaciones y la luz solar, lo que generaría menores dificultades en términos del sueño, la concentración y rendimiento, entre otros. Asimismo, “la luz matutina es una de las principales fuentes tanto del funcionamiento del ciclo circadiano como también de un bienestar tanto físico como mental, ya sea en el funcionamiento de todo nuestro metabolismo como del funcionamiento de habilidades cognitivas superiores, ya sea el tema de la concentración, atención, memoria”, detalló Espinoza.



MARTÍN ESPINOZA Y MARTINA GOTTSCHALK, médico y psicóloga del Cesfam Nuevo Horizonte.