

Cómo nos afecta el cambio a la hora de verano

Huso estival. Empieza a regir este fin de semana, que termina en abril de 2025. Y trae varias consecuencias físicas.

Marcelo González Cabezas
 Llega el primer fin de semana de este domingo 8 hay que adelantar en 60 minutos los relojes, lo que responde al Decreto 224, firmado por el Presidente Gabriel Boric al inicio de su mandato.

Por ese a las 00.00 horas de este domingo 8 hay que adelantar en 60 minutos los relojes, lo que responde al Decreto 224, firmado por el Presidente Gabriel Boric al inicio de su mandato.

Así dejaremos atrás el horario invernal iniciado en abril pasado, al que regresaremos en abril de 2025.

Eso sí, en la zona insular de Chile (en lugares como Rapa Nui y la isla Salas y Gómez) el cambio de hora será a las 22 horas de este sábado, para pasar a las 23.

Y esta modificación no se da en la Región de Magallanes y la Antártica, donde durante todo el año se rigen por el horario de verano.

Pero el cambio de hora

-que comenzó en Chile en 1968 por recomendación del ingeniero Edison Román, de la entonces empresa eléctrica Chilectra, quien debido a la sequía ideó el horario de verano para ahorrar luz- tiene consecuencias en la salud.

Malestar abdominal, fatiga y/o falta de concentración asoman como los principales efectos, como enfatiza la doctora Evelyn Benavides, neuróloga y especialista en medicina del sueño de Clínica Las Condes, quien añade que "el ajuste podría afectar de mayor manera a los niños pequeños, a personas con trastornos del sueño previos y a adultos mayores".

"Lo que pasa con este cambio es que en el cerebro se modifica la secreción de algunas hormonas, como la melatonina o el cortisol, lo que produce cambios en algunas conexiones de grupos neuronales. Ello se va ajustando durante los primeros



"PUEDE PRODUCIR MALESTARES ABDOMINALES, FATIGA, DOLOR DE CABEZA, FALTA DE APETITO Y/O POCa CONCENTRACIÓN"

EVELYN BENAVIDES
 Clínica Las Condes

días tras la modificación del horario, pero algunas personas podrían verse algo complicadas, aunque a la mayoría no debería producirles más que algunos malestares abdominales, fatiga, dolor de cabeza, falta de apetito y/o poca concentración en los primeros tres o cuatro días".

El doctor Alejandro de Marinis, neurólogo e integrante



Mañana por la noche hay que adelantar 60 minutos los relojes. / AGENCIAUNO

del Programa de Medicina del Sueño de la Clínica Universidad de los Andes, explica que nuestro reloj biológico depende críticamente del ciclo de luz y oscuridad, que se altera con el cambio de hora.

"Y esta modificación es más significativa cuando se pasa al horario de verano, pues las personas se van a acostar más temprano en relación con este ciclo y deben seguir levantándose a la misma hora", señala el médico.

Se recomienda haber empezado hace dos semanas a acostarse y despertarse 15 minutos antes por dos o tres días, luego adelantar otros 15

CIFRA

1968

Empezó la medida de cambiar la hora, cuando un ingeniero de Chilectra la recomendó para ahorrar luz en medio una gran sequía.

minutos, y así sucesivamente hasta el 7 de septiembre. Así, cuando llega el cambio, el reloj biológico ya estará preparado.

El especialista enfatiza que

"en la biología, la gradualidad es sumamente importante. Pequeñas modificaciones ayudan a que la adaptación sea más fácil".

Esta estrategia de anticipación es muy importante para personas con trastornos del sueño, adultos mayores y niños pequeños. Y se estima que un 30% de los chilenos sufre de insomnio crónico.

Pero si hay problemas para adaptarse al nuevo horario o se manifiesta insomnio, el doctor De Marinis señala que nunca se debe iniciar el tratamiento con fármacos ni menos recurrir a la siempre peligrosa automedicación.