

# Experta advierte sobre los riesgos de los cambios de hora: “Se debería mantener un horario todo el año”

**IMPACTO EN SALUD.** *A juicio de la especialista de la Universidad Mayor, Verónica Pantoja, el horario recomendado por la ciencia es el de invierno porque permite comenzar el día con luz natural*

Carolina Torres Moraga  
 carolina.torres@australtemuco.cl

**5 de abril a las 23.59 horas**

las personas tendrán que retrasar en 60 minutos sus relojes para dar inicio al horario de invierno en el país.

Trastornos del sueño, dificultades cognitivas, incremento de enfermedades cardiovasculares, entre otras complicaciones para la salud, pueden producir los cambios de hora que, en nuestro país, se producen dos veces en el año.

Actualmente aún estamos viviendo el horario de verano, sin embargo, en siete días más comenzará el horario de invierno, caracterizado por “días más cortos”, donde se comienza el día con luz natural aunque por la tarde, la noche se deja caer mucho más temprano. Pese a ello, el horario recomendado desde la ciencia es precisamente el que iniciaremos en una semana, por ir de acuerdo a los ritmos de la fisiología humana.

Así lo explica la directora académica del Magister en Neurociencias de la Educación de la Universidad Mayor de Temuco, Verónica Pantoja, quien apunta que efectivamente la recomendación de los científicos es mantener un horario único todo el año para evitar la desincronización del reloj biológico. “Lo ideal sería tener un horario único. Cuando hay cambios de horario lo que va a ocurrir es una desincronización del reloj biológico del cuerpo humano que está marcado por lo que se llama ciclo circadiano, que dura

entre 24 a 28 horas aproximadamente y que regula el sueño, la vigilia, algunas procesos hormonales, la presión arterial, entre otras cosas”, señala la investigadora, quien explica que hay dos hormonas que participan en el proceso de ciclo circadiano: el cortisol y la melatonina.

¿Cómo funciona este ciclo circadiano? “Cuando yo despierto y me llega luz natural me permite sincronizar el cuerpo con el ciclo de luz y oscuridad y se secreta cortisol permitiendo al cuerpo mantenerse activo y en alerta para levantarme y comenzar mi día. Por otro lado la melatonina, que es otra sustancia química secretada por la glándula pineal, se produce en respuesta a la oscuridad. Entonces cuando hay oscuridad, se va a empezar a producir melatonina y eso va a inhibir mis respuestas activas y me va a llevar a un estado de calma para finalmente dormir”, enfatiza la especialista.

Por ello, cuando se producen los cambios de hora, el cuerpo tiene que volver a regularse para poder funcionar. “Tiene que volver a regular to-



VERÓNICA PANTOJA, EXPERTA EN NEUROCIENCIAS U. MAYOR.

do el ciclo circadiano, la presión arterial, la secreción de hormonas, además de todos los ciclos de la actividad social”, expresa.

## HORARIO DE INVIERNO

El horario que debería regir todo el año, según los científicos, es el de invierno porque es el que va de acuerdo con la fisiología humana. Sin embargo, debido a que la oscuridad se hace sentir durante las primeras horas de la tarde en los meses más crudos del invierno, la mantención de este horario debería ir acompañada de otros cambios a nivel social y comunitario, de manera que esto no afecte el desarrollo social de las personas.

“Se recomienda siempre el horario de invierno porque el cuerpo despierta con luz natural, no recibe estrés ni una alteración en su biología y le permi-



LOS CAMBIOS DE HORARIO AFECTAN LA SALUD, PORQUE SE PRODUCE UNA DESINCRONIZACIÓN DEL RELOJ BIOLÓGICO.

te avanzar junto con la luz natural del día”, señala la especialista en Neurociencias, quien advierte eso sí que esto puede producir otras consecuencias, debido a los días más cortos y la mayor oscuridad existente en la tarde. “Entonces, ahí viene el otro proceso de adaptación a nivel de neurociencias. Cuando nosotros tenemos menos luz en el día, empiezan otras dificultades, principalmente si pensamos en los adultos mayores y niños porque va a existir menos espacio para el ocio saludable, lo que puede llevar a aumentar el sedentismo y el aislamiento social”, asegura, insistiendo

en que es aquí cuando cobra relevancia el rol de las políticas públicas.

“Es decir, tendrían que haber espacios con más luz, actividades de noche que se desarrollen con seguridad para no estimular el aislamiento, fomentar espacios de colaboración, integración, porque en definitiva todos estos cambios no sólo involucran a la persona, sino que tiene que ser un cambio comunitario, un cambio social para poder adecuarse a todo lo que le va a suceder al cuerpo y, finalmente, las consecuencias que va a tener durante el día”, enfatiza Verónica Pantoja.

Según indica, hay países que mantienen un solo horario todo el año, debido a que durante el período de adaptación al cambio de horario, incluso se ha reportado una mayor ocurrencia de accidentes de tránsito. “En muchos países mantienen el horario de invierno, pero obviamente acompañado de todos los cambios políticos y sociales, porque si no, no funciona: vamos a tener a alguien despierto en la mañana, muy activo, con mejores procesos cognitivos en la mañana, pero en la tarde vamos a tener a una persona aislada, sin querer hacer trabajo físico”, concluye la académica. C8