

Cambio de hora en Chile: médicos entregan 7 recomendaciones para mitigar efectos adversos

Los relojes deberán atrasarse una hora para dar paso al horario de invierno. La Sociedad Chilena de Medicina Familiar advierte que este ajuste puede afectar el sueño y el bienestar, especialmente en niños y adultos mayores

El próximo sábado 5 de abril se concretará un nuevo cambio de hora en Chile, poniendo fin al horario de verano y dando paso al horario de invierno. En concreto, a la medianoche los relojes deberán atrasarse una hora, pasando del huso horario UTC-3 a UTC-4 en todo el territorio, salvo en las regiones de Magallanes y Aysén, que mantendrán su horario.

Además, se informó que en el caso de Isla de Pascua e Isla Salas y Gómez, el cambio se aplicará a las 22:00 horas de la hora local.

Aunque este proceso suele ser automático en gran parte de los dispositivos electrónicos, como teléfonos móviles y computadores, sus efectos en el cuerpo no son tan inmediatos. De hecho, especialistas advierten que el cambio de hora puede alterar el reloj biológico de las personas y afectar su bienestar general, sobre todo en los primeros días de adaptación.

“El cambio de hora puede afectar a personas de todas las edades, pero los grupos más vulnerables suelen ser los niños pequeños y las personas mayores, en especial si tienen alguna condición



de salud mental agregada”, advierte el doctor Andrés Glasinovic, médico de familia e integrante de la Sociedad Chilena de Medicina Familiar (Sochimef).

Para mitigar estos efectos y facilitar una mejor adaptación, el profesional recomienda reforzar las llamadas medidas de buena higiene del sueño. Estas incluyen:

- . Mantener una rutina de descanso en horarios similares cada día.
- . Favorecer una habitación oscura, silenciosa y con temperatura adecuada.
- . Evitar comidas pesadas o muy abundantes antes de dormir.
- . No consumir bebidas estimulantes durante la noche.
- . Evitar la exposición a pantallas y luces artificiales antes de dormir.
- . Realizar ejercicio de forma regular, idealmente por las mañanas.
- . Evitar las siestas, para no interferir con el sueño nocturno.

Más allá de las recomendaciones prácticas, el debate sobre la conveniencia de los cambios estacionales de horario sigue vigente. Según la Academia Americana de Medicina del Sueño, en su recomendación de consenso publicada en 2024, el horario de invierno se considera más beneficioso para la salud y la seguridad de las personas, ya que se alinea mejor con el reloj biológico humano.

“El horario estándar permanente, que sigue más de cerca el ciclo natural de luz y oscuridad, es el horario de invierno. Coincidió con los especialistas en medicina del sueño en que, por un tema de salud y seguridad, se deberían eliminar los cambios estacionales de horario y mantener el horario de invierno todo el



año”, agrega el doctor Glasinovic.

UN DESCANSO ADECUADO

Dormir bien no es solo reparador, sino esencial para el funcionamiento físico, mental y emocional. “Un descanso adecuado mejora nuestras capacidades cognitivas, favorece el aprendizaje, la concentración y la creatividad, además de fortalecer el sistema inmunológico, ayudando a prevenir enfermedades”, destaca por su parte la doctora Andrea Didier, directora de la Sociedad Chilena de Medicina Familiar.

El déficit de sueño afecta a personas

de todas las edades, pero sus consecuencias pueden ser especialmente evidentes en niños y adolescentes. Irritabilidad, problemas de concentración y dificultades de aprendizaje son algunas señales de alerta. Por eso, respetar las horas de sueño recomendadas según la edad es clave para proteger la salud: los recién nacidos necesitan entre 14 y 17 horas diarias; los niños en edad escolar, entre 9 y 11 horas; los adolescentes, entre 8 y 10; y los adultos, entre 7 y 9 horas por noche.

“Pequeños cambios en la rutina de sueño pueden marcar una gran diferencia en la calidad de vida a largo plazo de las personas”, concluye la especialista.