

Despídete del horario de verano: ¿Cómo mejora nuestra salud con la hora de invierno?



La presencia de luz en la mañana mejora nuestro horario fisiológico. Y, para facilitar la adaptación, los especialistas recomiendan modificar nuestras rutinas un par de días antes del cambio.

El próximo sábado, 05 de abril, Chile dará inicio al horario de invierno, atrasando los relojes una hora. Esto, es una oportunidad para recalibrar los hábitos de sueño, mejorando la calidad de vida y el bienestar general. La luz adicional en las mañanas es primordial para partir bien el día.

Este tema, sin duda, siempre generará debate, pero para los especialistas hay consenso en que el horario de invierno es más beneficioso para nuestra salud. La Dra. Catalina Torres, neuróloga del Centro del Sueño de Clínica Santa María, asegura: "Existe evidencia científica creciente de no hacer cambios de hora. En muchas partes del mundo están eliminando tener dos horarios porque eso no le hace bien a nuestra salud. Y si debiésemos elegir uno debiese ser el horario de invierno, que nos permite amanecer con más luz".

Asimismo, el Dr. Alonso Quijada, neurólogo de Clínica Dávila, afirma: "Nuestro horario fisiológico es el que vamos a tener en los próximos días, es decir, entraremos en el horario adecuado para nuestra ubicación geográfica en donde está la zona horaria de Chile".

En tanto, la Dra. Katherin Falck, directora médica de Ayuda, concuerda y enfatiza: "Este cambio es óptimo, porque estos procesos están muy marcados por la presencia de luz, es eso lo que genera la modificación de nuestra función fisiológica, de nuestras hormonas, de nuestros niveles de cortisol, etcétera, y al haber más luminosidad en la mañana, esto implica que vamos a estar más atentos y alertas".

Aun así, pasar del hora-

rio de verano al de invierno no es tarea fácil. Es un proceso de adaptación física y neurológica. Para no tener consecuencias negativas en nuestro organismo, hay que organizarse y evitar enfrenarlo improvisadamente.

El Dr. Sergio Juica, neurólogo de Clínica Biobío, asegura: "Para la población sana, probablemente adulta, una hora de cambio se va a adoptar rápidamente, en dos o tres días. Sin embargo, poblaciones más extremas como los adultos mayores o los niños, incluyendo pacientes con enfermedades neurológicas, se verán mucho más afectados y el proceso de adaptación será más lento".

Por lo mismo, el Dr. Enzo Rivera, neurólogo del Centro del Sueño de Clínica Ciudad del Mar, recomienda preparar con antelación: "Lo ideal es comenzar con algo de tiempo de anticipación, donde nos debemos dormir y levantarnos media hora antes de lo habitual, hasta llegar al horario de invierno. Si se necesita realizar una adaptación más rápida, se puede hacer cada cuatro días, pero es muy importante que este cambio sea gradual".

¿Y en el caso de los niños?

Por su parte, la Dra. Paola León, neuróloga infantil de Clínica Dávila Vespucio, explica: "Este cambio puede provocar somnolencia, irritabilidad y problemas en la atención y concentración en los niños, especialmente durante la primera semana. Para mitigar estos efectos, se recomienda a los padres que manejen estrictamente la higiene del sueño, asegurándose de que los menores se duerman y despierten a horarios que garanticen el descanso adecuado".