

**Conoce en qué afecta el cambio de horario a las personas respecto a los ciclos del sueño y con qué medidas podemos palear sus efectos.**

**YOU MAY ALSO LIKE**

[Tierno gatito interrumpe noticiero AM de TVN](#)

[Usuarios en Twitter estallaron en llamas por repetición de episodio en #VerdadesOcultas](#)

Este domingo 3 de abril, cuando los relojes marquen las 00:00 horas habrá que retrasar los relojes en 60 minutos. Pasaremos entonces del horario de verano al de invierno, lo cual en términos sencillos hará que amanezca antes y se oscurezca más temprano.

Esta medida, que rige según el Decreto 1286, busca aprovechar mejor la luz del día con el fin de ahorrar energía. Sin embargo, para los especialistas médicos, esta medida tiene consecuencias en relación a la salud de las personas.

“Esto se usa como una medida de ahorro energético, sin embargo, las consecuencias biológicas son bastante importantes y poco abordadas, ya que siempre se han privilegiado los factores socioeconómicos, pero no se ha tomado el punto de vista médico”, dice el Dr. Fernando Molt, Neurólogo y jefe de la Unidad del Sueño del Hospital San Pablo de Coquimbo.

Según el facultativo, este domingo técnicamente pasaremos del Tiempo Universal coordinado (UTC) -3 al UTC -4, mientras que a Chile por su ubicación le correspondería el huso horario -5. Es decir, que recién vamos a estar más cercanos a lo que realmente fisiológicamente deberíamos estar. Sin embargo, estas transiciones atraen costos no menores para el reloj biológico de las personas.

“El estar haciendo cambios en estos ciclos va a acarrear que probablemente no durmamos bien y en los días posteriores estemos con mucho sueño durante el día, poca concentración, o muy cansados durante las tardes”, comenta el doctor Molt agregando que “gran parte de la memoria a mediano y largo plazo se termina de fijar en el sueño. Por lo tanto, si tenemos fases de sueño poco reparadoras, la memoria no va a estar bien. Esto resulta primordial en niños y adultos mayores, que son mucho más sensibles a estos cambios”.

Para la Dra. Macarena Franco, Neuróloga Infantil de la Unidad de Neurofisiología del Hospital San Pablo, resulta clave ir acostumbrando a los niños, niñas y adolescentes ya que estos cambios de huso horario podrían repercutir en su salud y vida cotidiana. “Se podrían despertar más en la madrugada, por lo tanto, van a estar más irritables y hasta pueden alterar su patrón de alimentación y su conducta en el colegio”.

La especialista agrega que, “varios adultos tienen el problema de que sus hijos se acuestan tarde. Para educar esa conducta, no hay que dejar que los niños duerman siestas después de los 4 años. La idea es que se duerman lo más temprano posible, para que duerman la noche de corrido y no se despierten. No es lo mismo la calidad del sueño de la noche, que el de la siesta. El de la siesta es un sueño lento, que no tiene los beneficios fisiológicos que se adquieren del sueño REM que se adquiere en la madrugada, el cual secreta la hormona del sueño, consolida la memoria, empareja tu inmunidad y regula tus hormonas de la saciedad y el hambre”, apunta la Dra. Franco.

Finalmente, el Dr. Fernando Molt valoró el reciente anuncio del Ministerio de Energía respecto de la creación de un comité técnico interministerial del horario, que está integrado por los ministerios de Educación, Salud, Interior, Transportes y Telecomunicaciones, Economía, Agricultura, Segpres y Energía, “a pesar de que no es el primer comité que se crea con el fin de analizar la eficiencia e impacto de esta medida, es positivo que nuevamente se ponga en valor la posibilidad de eliminar el cambio de horario”, enfatizó.

### **Recomendaciones generales**

Ambos especialistas del Hospital San Pablo de Coquimbo concuerdan que, al menos tres días antes del cambio de hora, hay que acostarse 15 o 20 minutos más temprano. Eso sí, también entregan algunas medidas extra que ayudarán a las personas a acoplarse mejor al nuevo reloj:

- Evitar aparatos electrónicos o elementos lumínicos que estimulen demasiado al cerebro en las noches.
- Evitar las siestas luego del cambio de hora. Así el cuerpo se acostumbra más rápido al nuevo ciclo de sueño.
- Evitar el consumo de bebidas energizantes, café o alcohol cerca de la hora de ir a dormir.
- Practicar ejercicios de relajación o meditación.
- Comer mínimo dos o tres horas antes de acostarse y evitar que las comidas sean ricas en grasas, carbohidratos o azúcares.