

## Sábado 6 de abril hay que atrasar los relojes.



### **Cambio de Hora: ¿Cómo se puede hacer más llevadero el nuevo horario?**

Este sábado 6 de abril se realizará el cambio de hora en Chile. De esta manera, cuando el reloj marque las 23:59, hay que atrasarlo una hora. En este contexto, Francisco Ceric, director del Laboratorio de Neurociencia Afectiva del IBEM de la Universidad del Desarrollo, explica cuáles son los beneficios de esta modificación horaria y también entrega algunas recomendaciones para que esta situación sea más llevadera.

#### **¿Por qué se realiza el cambio de hora?**

Básicamente tiene que ver con los ciclos de la temporada de otoño-invierno, donde el sol sale más tarde. La idea del cambio de hora es hacer coincidir el periodo del día de mayor actividad con el ciclo de luz. En general tiene que ver con aprovechar la luz y hacer todas las actividades diarias con ella, desde que los niños vayan al colegio hasta el trabajo con luz natural.

#### **¿Cuáles son sus beneficios?**

Los beneficios que trae el cambio de hora, principalmente, están dados con poder optimizar el uso de recursos eléctricos. Lo otro tiene que ver con esta sensación de que al despertarse haya luz. Estos ciclos de luz-oscuridad coinciden con muchas de las conductas que nosotros tenemos, las cuales se van ordenando a medida de la luz del día. Nosotros estamos hechos para funcionar con luz porque nuestras hormonas, que tienen que ver con el funcionamiento del metabolismo, se benefician con la exposición de la luz solar.

#### **¿Qué tipo de problemas puede traer en la salud de las personas?**

Cuando yo atraso o adelanto una hora tengo que cambiar todo el metabolismo, eso no solamente implica levantarse temprano y acostarse antes, sino que tiene que ver con que todos los horarios de comida y de actividad física van a cambiar. Esta adaptación es larga en el tiempo y nos juega en contra. Los periodos de adaptación son tan largos que el hecho de aprovechar más luz solar trae esta consecuencia negativa de tener que adaptar en un tiempo todo nuestro metabolismo.

#### **¿Qué recomendación se pueden dar para llevar de mejor manera el cambio de hora?**

Dentro de lo que podemos hacer es planificar una rutina ordenada y paulatina de transición. Ojalá que se hubiese empezado un par de semanas antes del cambio de hora, pero para hacer más llevadero este proceso, se pueden ir modificando los horarios de comida y de sueño 10 o 15 minutos antes de lo habitual.