

## Cambio de hora

Señora Directora:

Cada año se cambia la hora en dos oportunidades. Para algunas personas, se trata de un simple ajuste de reloj. Sin embargo, desde la psicología y las neurociencias no se trata solamente de adelantar o atrasar nuestros relojes en sesenta minutos, porque este cambio implica una modificación del ritmo interno de nuestro organismo, al alterarse el ciclo sueño-vigilia. Cabe destacar que los ritmos circadianos regulan los procesos de vigilia, sueño, temperatura corporal, incluso, secreción hormonal. Por lo tanto, si estos ritmos son alterados se puede producir una desincronización del organismo que demora en ajustarse.

No todas las personas son afectadas del mismo modo. En el caso de los niños, los estudios han demostrado que hay mayor irritabilidad, así como dificultades para conciliar el sueño y, por supuesto, cambios en los comportamientos. Esto se explica porque sus ritmos biológicos se encuentran en desarrollo por lo que tienen menor capacidad para adaptarse a cambios como es el caso de adelantar o atrasar los relojes en una hora.

¿Qué sucede con los adultos mayores? El impacto en ellos puede ser más significativo que el de los niños. Con el paso de los años, los ritmos circadianos se fragilizan y ya no tienen tanta flexibilidad como antes. Esto se puede observar en trastornos del sueño, fatiga durante el día, incluso desorientación temporal y, en algunos casos, decaimiento. Al alterarse el sueño, también se observan consecuencias en la memoria y en la capacidad de atención y concentración, como consecuencia de la alteración del sueño que impide un buen descanso nocturno.

*Dra Miriam Pardo Fariña/ Académica de Psicología, Universidad Andrés Bello*