

# Cómo afecta el cambio de horario al cuerpo humano y al sueño -

La producción de melatonina está directamente relacionada con el cambio de horario y la cantidad de luz que reciben nuestros ojos.



Pedro Soriano

27 de marzo de 2024 - 08:00

¿Alguna vez te has sentido más **cansado, irritable o con hambre** después de un **cambio de horario**? El **cambio de hora** puede **repercutir seriamente** en nuestro **sueño y descanso**. Te contamos un poco más sobre ello.

## Así funciona nuestro reloj biológico interno

Nuestro **reloj biológico**, también conocido como **reloj circadiano**, coordina y **regula muchas** de nuestras **funciones vitales**. Desde cuándo sentimos hambre o sueño, hasta la regulación de nuestra temperatura corporal, este reloj interno juega un **papel crucial** en **nuestra salud y bienestar**.

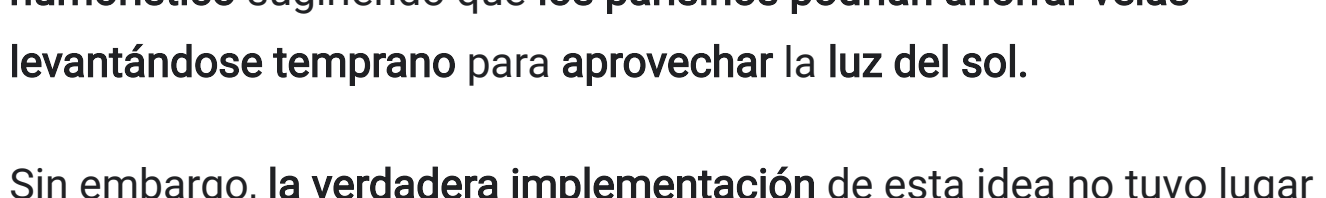
El **cambio de hora**, una práctica que muchos de nosotros hemos experimentado al menos una vez al año, está **profundamente arraigado** en **nuestra historia** como una forma de **maximizar** el **uso de la luz natural**, particularmente en tiempos de guerra y crisis energéticas.

Si bien **puede parecer** un **simple ajuste** de **nuestros relojes**, sus efectos en la **biología humana** pueden ser **más profundos** de lo que podríamos anticipar. Estos ritmos **son ciclos biológicos** de, aproximadamente, **24 horas** que **regulan funciones** como el **sueño**, la **alimentación**, la hormona del crecimiento, y otros procesos esenciales.

El **sueño no es sólo un período de descanso**; es una **función vital**

Para muchos, el **cambio de horario** puede **parecer** una **molestia menor**, un día en el que se duerme una hora más o menos. Sin embargo, **comprender cómo este cambio afecta** a nuestro cuerpo **es esencial**, no sólo para **adaptarnos mejor**, sino también para **mantener nuestra salud a largo plazo**.

El **sueño no es sólo un período de descanso**; es una **función vital** que **permite** que **nuestro cuerpo y mente** se **recuperen y regeneren**. Cualquier alteración en **nuestros patrones de sueño** puede tener **efectos cascada** en **nuestra salud**, desde afectar nuestra capacidad de concentración y rendimiento en el trabajo o la escuela, hasta aumentar el riesgo de ciertas enfermedades.



Tener más hambre de lo habitual es una de las consecuencias más comunes cuando se hace el cambio de hora. Fuente imagen: Pexels

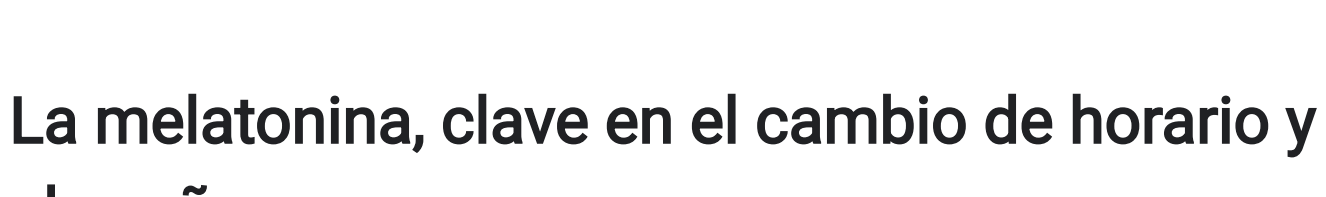
## Historia del cambio horario

El concepto de **ajustar nuestros relojes** para aprovechar mejor la luz del día **no es una idea reciente**. La idea se atribuye a menudo a **Benjamin Franklin**, quien **en 1784** escribió un **ensayo semi-humorístico** sugiriendo que **los parisinos podrían ahorrar velas** **levantándose temprano** para **aprovechar la luz del sol**.

Sin embargo, la **verdadera implementación** de esta idea no tuvo lugar hasta **mucho después**, durante la **Primera Guerra Mundial**. Fue **Alemania** quien, **en 1916**, introdujo por **primera vez** el **cambio horario** como una **medida** para **ahorrar combustible** durante la guerra.

Aunque la idea de cambiar la hora puede parecer universal, en realidad, no fue **hasta 1966** que **Estados Unidos estableció** una **ley uniforme** para el **cambio horario**. Antes de esa fecha, era un caos total, con algunas ciudades e incluso edificios individuales eligiendo seguir sus propias reglas.

Con el paso del tiempo, **las razones se centraron** más en la **economía de energía**, **reduciendo** la necesidad de iluminación artificial y calefacción en las mañanas y noches. Aunque en el momento actual, el debate continúa sobre si los beneficios del cambio horario superan sus desventajas.



Cómo el cambio de horario puede afectar nuestro descanso. Imagen creada con IA. Fuente imagen: Pedro Soriano

## Impacto del cuerpo humano en nuestro cuerpo

Cuando **ajustamos nuestros relojes**, ya sea para adelantar o retrasar una hora, no sólo estamos cambiando la hora en un dispositivo. Estamos intentando que **nuestro cuerpo** se **adapte** a un **nuevo horario**.

Uno de los **principales afectados** es nuestro **sistema hormonal** es la **producción de melatonina** y **otras hormonas** que están **relacionadas con el sueño**.

## La melatonina, clave en el cambio de horario y el sueño

Esta hormona es **producida** por una **pequeña glándula** en nuestro **cerebro** y tiene la **función de decirle** a **nuestro cuerpo** que es hora de **relajarse y dormir**.

La **producción de melatonina** está **directamente relacionada** con la **cantidad de luz** que reciben **nuestros ojos**. A medida que el **día se oscurece**, nuestro cuerpo comienza a **producir más melatonina**, lo que nos **provoca sueño**. Por la mañana, con la luz del día, la producción disminuye, ayudándonos a despertar.

Con el **cambio de horario**, este **proceso natural puede desincronizarse**. Por ejemplo, al **adelantar el reloj** en **primavera**, podemos **sentirnos más cansados por la mañana** porque nuestro cuerpo aún está en modo **«noche» y produciendo melatonina**. Del mismo modo, al retrasar el reloj en **otoño**, podemos tener **dificultades para dormir por la noche** ya que nuestro cuerpo no está listo para el descanso.

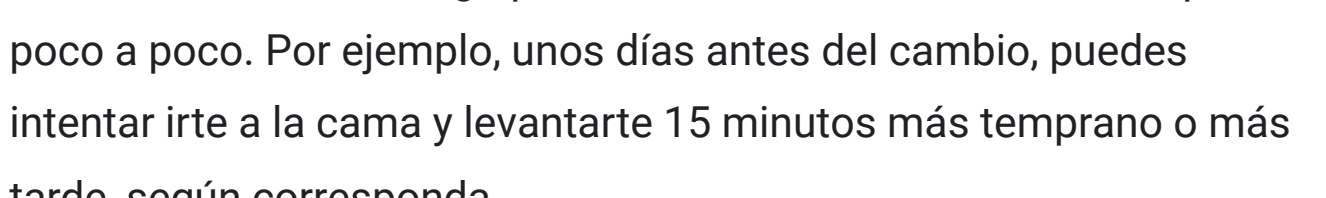
## Cambios en el apetito y en la energía

Aunque parezca sorprendente, el **ajuste de una simple hora** en **nuestros relojes** puede tener un **efecto dominó** en cómo y cuándo sentimos **hambre**, así como en nuestros **niveles de energía**. Nuestro cuerpo tiene su propio horario de comida en el que se liberan hormonas digestivas aumentado así nuestro apetito. Con el cambio de horario, este **“reloj interno”** puede desajustarse.

Esto quiere decir que nuestro cuerpo podría no estar listo para comer. **Este desajuste** puede llevar a **comer en exceso o saltarse comidas**, lo que a largo plazo puede **afectar a nuestro peso** y, por tanto, **salud**.

Nuestros **niveles de energía** también están **regulados** por nuestro **reloj biológico**. Durante el día, cuando se supone que debemos estar activos, hay hormonas que nos mantienen alerta y energizados.

Por la noche, estas disminuyen para permitirnos descansar. El **cambio de horario** puede hacer que nos **sintamos agotados en pleno día** o, por el contrario, **llenos de energía** cuando **deberíamos estar durmiendo**. Estos altibajos pueden afectar **nuestra productividad**, **estado de ánimo** y **calidad de vida** en general.



El cambio de horario puede hacer que nos sintamos agotados en pleno día o, por el contrario, llenos de energía cuando deberíamos estar durmiendo. Fuente imagen: Pexels

## Consecuencias en el sueño con el cambio de horario

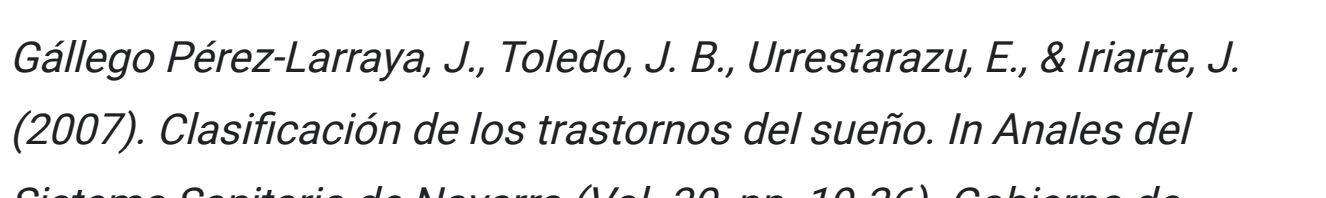
Cada noche, tu **cuerpo** sigue un **ritmo específico**, desde el momento en que empiezas a **sentir sueño** hasta el momento en que te despiertas.

Pero, cuando **cambiamos la hora**, tu cuerpo puede **tardar en adaptarse** y, durante ese tiempo, podrías **notar** que te **cuesta más dormirte**, que te despiertas en medio de la noche o que sientes que no has descansado lo suficiente al levantarte.

## Insomnio

El **insomnio**, esa molesta sensación de no poder conciliar el sueño o mantenerlo, puede agravarse con el cambio de horario. Pero ¿por qué algo tan simple como ajustar una hora en el reloj puede tener un impacto tan grande en cómo dormimos?

**Algunas personas** pueden **experimentar sueño fragmentado**, donde se despiertan **varias veces** durante **la noche**. Otras pueden tener **sueños más intensos o pesadillas**. También hay quienes experimentan **somnolencia diurna**, sintiéndose cansados durante el día, aunque hayan dormido las horas recomendadas.



## Consejos para que no te afecte el cambio de hora

–**Adapta tu horario de forma gradual**. No es necesario hacer el cambio de una hora de golpe. De hecho, es recomendable adaptarse poco a poco. Por ejemplo, unos días antes del cambio, puedes intentar irte a la cama y levantarte 15 minutos más temprano o más tarde, según corresponda.

–**Mantén una rutina consistente**. Sabemos que el fin de semana puede ser tentador para dormir hasta tarde, pero mantener un horario de sueño regular es esencial. Trata de levantarte y acostarte a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana. Esto te ayudará a regular tu reloj biológico.

–**Evita la cafeína y el alcohol antes de dormir**. Tanto la cafeína como el alcohol pueden afectar tu sueño. Es recomendable evitarlos al menos 4 horas antes de acostarte.

–**Crea un ambiente adecuado para el descanso**. La habitación donde duermes debe ser un santuario. Asegúrate de tener una temperatura cómoda, cortinas oscuras que bloqueen la luz externa y, si es necesario, considera usar tapones para los oídos o una máquina de ruido blanco para eliminar sonidos que te puedan molestar.

–**Siestas sí, pero con moderación**. Si sientes la necesidad de hacer una siesta durante el día, es ideal que no dure más de 20-30 minutos. Además, trata de no hacerla demasiado tarde para no afectar tu sueño nocturno.

–**Exposición a la luz natural**. La exposición a la luz del día es fundamental para regular nuestro reloj interno. Haz un esfuerzo por pasar al menos 30 minutos al aire libre durante el día, especialmente en las primeras horas de la mañana.

–**Limita el uso de pantallas**. La luz azul de dispositivos como teléfonos, tablets y computadoras puede interferir con la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño. Intenta desconectar de estos aparatos al menos una hora antes de dormir.

–**Relájate antes de dormir**. Si te sientes inquieto o ansioso por la noche, técnicas de relajación como la meditación, la respiración profunda o incluso el yoga suave pueden ser excelentes herramientas para ayudarte a prepararte para un sueño reparador.

El cambio de horario puede tener múltiples efectos en nuestro cuerpo y sueño, pero con la información adecuada y adoptando hábitos saludables, podemos navegar por estos cambios de la mejor manera posible. Los expertos en sueño y salud están capacitados para brindarte orientación y soluciones adaptadas a tus necesidades.

### Referencias

Ángeles-Castellanos, M., Rojas-Granados, A., Quezada-Martínez, J. R., Arellano-Rivera, E., Ruiz-Jiménez, D. A., Velázquez-Hernández, O. D., & Sánchez-Sánchez, M. (2023). Trastornos circadianos del sueño. *Revista de la Facultad de Medicina UNAM*, 66(2), 40-48.

Gállego Pérez-Larraya, J., Toledo, J. B., Urrestarazu, E., & Iriarte, J. (2007). Clasificación de los trastornos del sueño. In *Anales del Sistema Sanitario de Navarra* (Vol. 30, pp. 19-36). Gobierno de Navarra. Departamento de Salud.

Álex Pastor, enfermero del sueño <https://www.youtube.com/watch?v=hH-Np6bUb2s>