



“Dar la hora”

Cada año, cuando se anuncia el cambio de hora de abril, la conversación se repite en oficinas, sobremesas y salas de clase. Algunos lamentan tardes más cortas y otros celebran mañanas menos oscuras, pero lo que rara vez se discute es cómo impacta esta decisión en algo tan básico como dormir bien y despertar con energía. Precisamente, este 4 de abril volveremos al horario estándar y, aunque parezca contradictorio, ese ajuste nos acerca más a un funcionamiento más saludable. No se trata de una apreciación subjetiva, sino que al contrario, es lo que dice la ciencia. Entre cientos de estudios científicos que avalan el tema, una reciente publicación internacional en la revista Proceedings of the National Academy of Sciences

comparó distintas políticas horarias y concluyó que alternar la hora dos veces al año resulta más perjudicial para el ritmo circadiano que mantener un esquema fijo. Así, un horario estándar permanente —equivalente al llamado de invierno y con mayor luz en la mañana— se asocia a mejores indicadores de salud pública, como menor prevalencia de obesidad y de accidentes cerebrovasculares. Los ritmos circadianos coordinan procesos esenciales como el sueño, el metabolismo y la secreción hormonal, y la luz natural es clave para mantenerlos ajustados a la “hora local”. Cuando adelantamos el reloj (horario de verano) y comenzamos la jornada en penumbra, el organismo no se adapta de inmediato. In-

cluso un desfase de una hora puede alterar la calidad de nuestro descanso y modificar distintos parámetros fisiológicos. Por eso, el debate de fondo no debería centrarse en el cambio de hora de abril —que nos devuelve a una relación más natural con el amanecer— sino en la decisión de mantener un solo horario permanente, el estándar (o también llamado de invierno). Si la evidencia indica que los cambios frecuentes desordenan nuestro reloj biológico, insistir en alternar todos los años entre dos horarios es literalmente “dar la hora”.

Luis F. Larrondo
Director Instituto Milenio de Biología Integrativa (iBio)