

EDITORIAL

Entrado el otoño, cuando abril da sus primeros pasos y se programa el cambio de hora vinculado al invierno, son varias las personas que incrementan el debate acerca de cuál periodo les agrada más, lo que se convierte en una especie de tensión entre quienes son "inviernistas" y los "veranistas".

Este sábado Diario Concepción publicó un artículo donde se abordó específicamente las ventajas y desventajas en cambiar a "horario de invierno".

Si bien desde puntos de vista social y de salud cada uno posee tanto ventajas como desventajas y existe consenso en que retrasar o adelantar la hora tienen el potencial de producir distintos efectos negativos o indeseados dentro de las personas, advirtió el neurólogo Sergio Juica, académico de Facultad de Medicina de la Universidad de Concepción (UdeC).

"Quizá una hora podría no ser tan significativa para población adulta y sana que se adaptará rápidamente", sostuvo. "Para poblaciones en los extremos de la vida o pacientes con alguna enfermedad el cambio de horario puede producir una alteración de sus patrones de sueño y desadaptación con diversas consecuencias asociadas", relevó. El doctor Juica mencionó como grupos especialmente vulnerables a los efectos nocivos de la modificación horaria son niños, niñas, personas mayores y afectadas por patologías mentales o neurológicas como demencias y trastornos del sueño o del ánimo.

¿Invierno o verano?



Más allá de lo expuesto, sobre los efectos del cambio de hora, lo cierto es que el debate entre quienes gustan de una u otra temporada está abierto.

Por su parte, el doctor Eduardo López, neurólogo y académico de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (Ucsc), expuso que en términos generales la modificación en una hora en relojes y jornadas puede impactar en relación con dificultades para conciliar el sueño nocturno o propiciar despertares precoces y con ello acarrear efectos como somnolencia, fatiga diurna, falta de atención y concentración, reducción del rendimiento (académico y laboral), y variaciones anímicas como desgano, irritabilidad y ansiedad. "También puede impactar en la salud física y estar asociado con un mayor riesgo de ciertos problemas de salud como ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y trastornos metabólicos. Esto se debe en parte a la interrupción del ritmo circadiano, que puede afectar la regulación del metabolismo y la presión arterial", explicó el mismo académico.

Más allá de lo expuesto, sobre los efectos del cambio horario, lo cierto es que el debate entre quienes gustan de una u otra temporada está abierto. Hay quienes no les gusta el calor y otros que no soportan el frío.