

Cambio de hora y riesgos a la salud

Señor Director:

El cambio de hora, conocido como "Daylight Saving Time" (DST), se implementa en primavera y otoño para aprovechar mejor la luz natural. Su propósito original fue el ahorro de energía, adaptando los relojes para optimizar las horas de sol en verano.

¿Cómo afecta este cambio a las personas? Los seres vivos tienen un reloj biológico que regula funciones como el sueño y la alimentación. Este reloj se sincroniza con las señales de luz y oscuridad del día. Alterarlo puede generar desajustes en nuestras rutinas y afectar la salud.

El horario estándar es el de otoño, pero adelantar o retrasar el reloj no es inocuo. Expertos en sueño han identificado dificultades en la transición, especialmente en primavera. Menos luz en la mañana y más en la tarde pueden provocar pérdida de sueño y desajustes circadianos, agravados por exigencias sociales y laborales.

Estudios sugieren que estos cambios pueden aumentar el riesgo de problemas cardíacos, accidentes cerebrovasculares y alteraciones en el estado de ánimo. En niños y niñas, la alteración en el sueño puede generar irritabilidad y dificultades de concentración.

El cambio de hora genera opiniones divididas. Si bien busca optimizar la luz solar y reducir el consumo energético, sus efectos en la salud pueden ser perjudiciales, especialmente en niños y adolescentes. Considerar estos impactos es clave para mitigar sus consecuencias.

*Andrea Mira
Académica Universidad Andrés Bello*

Día de los animales callejeros

Señor Director:

El país y el mundo atraviesan momentos complejos, con incertidumbre global e incremento en el costo de vida. Víctimas silenciosas de estos ciclos económicos muchas veces son nuestras mascotas, y no por

falta de cariño, sino que porque el presupuesto familiar apunta a otras prioridades.

No obstante, quienes más truncadas ven sus posibilidades -a propósito de su Día Mundial que se conmemora este 4 de abril- son los animales callejeros. Según la medición más reciente, en Chile existen más de 4 millones de perros y gatos sin hogar.

Es en escenarios complejos como el actual cuando más importante es hacer un llamado, no solo a la tenencia responsable -en el caso de las familias que viven con una mascota-, sino que también a adoptar, y de esa forma entregar una nueva oportunidad a un ser indefenso que necesita cariño y amor para ser feliz.

Porque el afecto que una persona entrega a un perro o gato es incommensurable, y genera un círculo de reciprocidad que los humanos agradecemos también ¿Quién no ha encontrado la paz y la desconexión simplemente jugando junto a su perro o gato?

Hoy más que nunca, el amor por los animales debe ser más que un estilo de vida. Debe convertirse en una forma de enfrentar los buenos y malos momentos juntos, con afecto, tenencia responsable, y de ser posible, adoptando.

*Axel Haleby
Inaba Foods Chile*

Cambio de hora

Señor Director:

Se aproxima un nuevo cambio: con la llegada del horario de invierno, los relojes se retrasarán una hora. Aunque a simple vista parece un ajuste menor, el organismo no siempre lo experimenta de la misma forma.

Nuestro cuerpo funciona con un ritmo interno que regula el sueño, la energía y múltiples procesos biológicos. Cuando ese reloj se modifica, aunque sea en una hora, puede generar desajustes temporales. Es habitual sentir somnolencia en horarios poco habituales, dificultad para dormir o una leve baja en la concentración