

## Cambio de hora

Señor Director:

Aunque a simple vista parece un ajuste menor, el organismo no siempre experimenta un cambio de hora 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 durante los días siguientes.

A diferencia del horario de verano, este cambio suele ser más fácil de sobrellevar. Aun así, no es automático. El organismo necesita algunos días para adaptarse, y ciertos hábitos pueden hacer esa transición mucho más amable.

Mantener horarios regulares para acostarse y levantarse es clave. Aprovechar la luz natural durante la mañana también ayuda a ordenar el reloj interno. En la noche, en cambio, conviene bajar la intensidad: menos pantallas -lo que puede ser un desafío en niños y jóvenes-, menos luz artificial y un entorno que invite al descanso.

La alimentación liviana en la noche y la actividad física regular también aportan a un mejor dormir. Solo hay que evitar ejercitarse justo antes de acostarse, para no activar el cuerpo cuando debería empezar a relajarse.

El cambio de hora puede parecer menor, pero escuchar al cuerpo en esos días marca la diferencia. Ajustar las rutinas con cierta flexibilidad permite una mejor adaptación y evita que este pequeño movimiento del reloj se traduzca en varios días de cansancio acumulado. Porque, aunque el reloj se atrase una hora, el cuerpo no lo hace al mismo ritmo.

WILLIAN ARANGUIBEL  
Los Leones Interclínica

## Hay que ajustar el cierre comercial en días electorales

Señor Director:

La discusión parlamentaria sobre el cierre del comercio en días de elecciones sigue siendo necesaria, no solo por su urgencia, sino para otorgarle la relevancia que merece a esta norma que sigue generando efectos concretos y negativos.

La regulación vigente establece una restricción específica que afecta a locales agrupados bajo una misma razón social (malls, strip centers y caracoles), mientras que el comercio de calle sí puede hacerlo. Esta diferencia impacta la competitividad del sector, genera pérdidas económicas y menores ingresos para miles de trabajadores que dependen de comisiones y bonos asociados a ventas.

Resulta relevante precisar adecuadamente el foco de la discusión legislativa, ya que, más que discutir la eliminación del feriado

legal de los días de votación, el debate se centra en revisar el artículo 38 del Código del Trabajo, de manera de corregir la restricción específica que hoy afecta a los locales bajo una misma razón social.

Este enfoque permitiría resguardar el sentido cívico de la jornada electoral, manteniendo su carácter de feriado, pero al mismo tiempo avanzar hacia una regulación más equitativa que no discrimine entre distintos formatos de comercio.

Como representantes de pequeñas, medianas y grandes empresas del retail, creemos que es fundamental retomar esta discusión y avanzar en ajustes que reflejen la realidad actual del sector, promoviendo reglas más justas y coherentes.

ANDRÉS BOGOLASKY  
Presidente AG Marcas del Retail

## Priorización del gasto

Señor Director:

En un escenario de profunda estrechez fiscal, resulta imperativo priorizar el uso de los recursos públicos allí donde generen el mayor impacto social y humano. Hoy, más de 15 mil pacientes en Chile esperan meses o años por cirugías de reemplazo de cadera o rodilla entre otras múltiples causas de esperas. No son cifras abstractas: son personas que viven con dolor crónico, pérdida de autonomía y licencias médicas prolongadas, mientras aguardan una solución que el sistema no logra ofrecer.

Frente a esta realidad, la pregunta es: ¿dónde debe estar la prioridad del Estado? ¿En proyectos de expropiación de alto costo o en aliviar el sufrimiento inmediato de miles de ciudadanos y su reinserción laboral?

Chile no solo enfrenta escasez de recursos, sino un problema de gestión: según Dipres, diversos programas públicos en salud mantienen un bajo desempeño y, aun así, sobreviven. Aquí hay una fuente de recursos.

Reasignar fondos hacia intervenciones de alto impacto sanitario y probada rentabilidad social no es solo una decisión eficiente, es éticamente correcto. Las urgencias sociales también son una forma de dignidad. Cada peso bien asignado en salud se traduce en menos dolor y en el retorno a una vida activa. En tiempos de restricciones, gobernar es priorizar. Y elegir bien implica hacerse cargo de las urgencias que no pueden seguir esperando.

LUIS CASTILLO  
Decano Facultad de Ciencias de la Salud,  
Universidad Autónoma de Chile

Estimados lectores, pueden enviarnos sus cartas al director a los siguientes correos:

director@diariolaprensa.cl  
editorlaprensa@gmail.com

Las cartas enviadas a esta sección deben ser cortas, no exceder de un máximo de 350 palabras y consignar la individualización completa del remitente, incluyendo su número telefónico. La dirección se reserva el derecho de seleccionar, extractar, resumir y titular las cartas, sustrayéndose a cualquier debate con sus corresponsales. No se devuelven las cartas que no son publicadas.