

El gremio de SernamEG manifestó su rechazo “a la forma” en que se ha llevado a cabo despido de, Priscilla Carrasco, dado que está en tratamiento por cáncer de mama, lo que “contradice el sentido y alcance de una alerta sanitaria oncológica decretada por el gobierno y desconoce la realidad que enfrentan quienes atraviesan una enfermedad catastrófica”.

Derico Cofré

Cambio de hora

● Cada año en esta época se genera una (efímera) discusión en relación con el cambio de hora. Esta política surge con la intención de ahorrar energía y utilizar de mejor forma la luz diurna, sin embargo, el que esta medida efectivamente cumpla ese fin no es claro. Si bien la evidencia respecto a los efectos del cambio de hora en la salud es diversa, impresiona que esta medida genera desventajas claras y ventajas inciertas.

Probablemente el mayor problema ocurre con respecto a la alteración del ritmo circadiano en las personas ya que el cambio de hora genera un jet lag social, el cual afecta de forma diferencial a las personas en relación a las características individuales de los patrones de sueño.

El cambio de hora afecta más a aquellas personas que basalmente tie-

nen dificultades para dormir. Si bien la mayoría de los individuos se adaptan dentro de la primera semana hay otros que podrían tardar hasta 4 semanas en acostumbrarse a este nuevo horario.

Ahora, de lo que sí tenemos abundante evidencia es de cómo las alteraciones del sueño impactan a las personas generando somnolencia y cansancio diurno y alterando su estado anímico. Tampoco es difícil inferir que ello tiene un impacto en la productividad y en el bienestar.

Si bien esta es una medida que puede haber tenido sentido en otro momento, hoy por hoy parece importante cuestionarnos si como sociedad mantendremos esta medida o si podremos dejar de estar pendientes de cuando se cambia la hora y de sobrevivir a la semana posterior.

*Dra. Cynthia Zavala, psiquiatra
y directora Escuela de Medicina
UNAB*

El Llanquihue invita a sus lectores a escribir sus cartas a esta sección. Los textos deben tener una extensión máxima de 1.000 caracteres e ir acompañados del nombre completo, cédula de identidad y número telefónico del remitente. La dirección se reserva el derecho de seleccionar, extraer, resumir y titular las misivas. Las cartas deben ser dirigidas a cronica@diariollanquihue.cl o a la dirección **Antonio Varas 167, Puerto Montt.**