

**Título:** Cartas: 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

Envía tus opiniones y comentarios nos interesan | mail > [diario@ladiscusion.cl](mailto:diario@ladiscusion.cl)

### **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

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.

*Dr. William Aranguibel  
Los Leones Interclínica*

### **Fondos generacionales**

Señor Director:

En el ámbito previsional y solo impulsado por la curiosidad, aprovechando la crisis del petróleo me pregunto si los llamados "Fondos Generacionales" reaccionarán de igual, mejor o peor manera que los actuales multifondos, muy especialmente en el equivalente al Fondo E, donde no quedará tiempo para recuperarse y donde me corresponderá estar sin desearlo.

Si pierdo dinero me gustaría hacerlo por decisión propia y no por decisión del Estado.

*Prof. Arturo Hidalgo Badilla*