

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.

Pero ¿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 de la Escuela de Terapia Ocupacional, Universidad Andrés Bello

Crisis de combustibles: el costo del corto plazo

Señor director:

El reciente aumento en el precio de los combustibles —\$370 por litro en bencinas y \$580 en diésel— trasciende la coyuntura internacional y expone debilidades críticas en la política pública. Si bien se trata de mercados inherentemente volátiles, el Estado ha contado con instrumentos como el MEPCO para amortiguar los shocks. No obstante, la magnitud del ajuste sugiere una merma relevante en dicha capacidad, en un contexto donde las decisiones fiscales recientes han reducido los márgenes de estabilización.

En particular, los retiros del Fondo de Estabilización de Precios de los Combustibles (FES) en 2022 y 2023 respondieron a una lógica de alivio inmediato, pero comprometieron la sostenibilidad futura del

mecanismo. A diferencia de lo que se ha planteado, la eliminación de la "glosa republicana" no amplía el margen de acción del Ejecutivo, sino que introduce mayor rigidez en la gestión de estos recursos, limitando la reacción oportuna ante escenarios de alta volatilidad.

Resulta clave reconstituir el FES y fortalecer reglas claras de acumulación para evitar su uso como herramienta de ajuste coyuntural. De lo contrario, se perpetúa una lógica de corto plazo que debilita al Estado y expone a hogares y sectores productivos a ajustes más bruscos.

PABLO MÜLLER-FERRÉS

Director Magíster Desarrollo Económico, Social y Políticas Públicas
Universidad Autónoma de Chile

El costo oculto de las licencias mal usadas

Señor Director:

La reciente denuncia de la Contraloría, que reveló que 6.311 funcionarios públicos percibieron simultáneamente rentas privadas durante licencias médicas, no solo evidencia una grave falta a la probidad, sino que abre una pregunta inquietante: ¿cuán extendida es esta práctica en el sector privado?

A diferencia del ámbito público, donde existen mayores herramientas de fiscalización, en el sector privado el cruce sistemático de información es limitado. En la práctica, muchas de estas conductas permanecen invisibles, amparadas en la fragmentación de datos y la falta de controles integrados.

En este contexto, es positivo que la judicatura laboral avance en reconocer el uso indebido de licencias como una infracción grave, validando sanciones. Sin embargo, el desafío es mayor. La labor de la Contraloría debe profundizarse y, sobre todo, replicarse en el mundo privado, donde las instituciones responsables del control aún muestran debilidades.

Estamos frente a un problema ético y económico. Cada licencia mal utilizada desvía recursos destinados a quienes realmente lo necesitan. Fortalecer la fiscalización y promover una cultura de responsabilidad resulta clave para resguardar la legitimidad de este derecho.

PEDRO MATAMALA

Socio en Provoste Matamala Abogados

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, extraer, resumir y titular las cartas, sustrayéndose a cualquier debate con sus corresponsales. No se devuelven las cartas que no son publicadas.