

Cambio de hora y riesgos a la salud

Señora Directora:

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 perjudicia-

les, especialmente en niños y adolescentes. Considerar estos impactos es clave para mitigar sus consecuencias.

Andrea Mira/ Académica de la Escuela de Terapia Ocupacional Unab

Día Mundial de Concientización sobre el Autismo

Señora Directora:

Cada 2 de abril volvemos a mirar el mundo desde nuevas perspectivas. El Día Mundial de Concientización sobre el Autismo, invita a reconocer que esta condición no es una etiqueta que define a una persona, sino una forma legítima y valiosa de ser.

Abordar este tema también implica reconocer que este camino no siempre será sencillo. Recibir un diagnóstico en un contexto donde aún persisten tantas confusiones, mitos y falta de información, genera incertidumbre en las familias. En muchos casos, el desafío no radica en la condición misma, sino en el desconocimiento social que lo rodea. Por ello, la concientización sigue siendo fundamental.

La experiencia con diferentes personas a lo largo del tiempo muestra que comprender el autismo no implica modificar comportamientos para ajustarlos a expectativas externas, sino acompañar de manera respetuosa. Esto incluye considerar los ritmos individuales, reconocer intereses específicos y valorar distintas for-