

indicadores de salud pública, como menor prevalencia de obesidad y de accidentes cerebrovasculares.

Los ritmos circadianos coordinan procesos esenciales como el sueño, el metabolismo y la secreción hormonal, y la luz natural es clave para mantenerlos ajustados a la “hora local”. Cuando adelantamos el reloj (horario de verano) y comenzamos la jornada en penumbra, el organismo no se adapta de inmediato. Incluso un desfase de una hora puede alterar la calidad de nuestro descanso y modificar distintos parámetros fisiológicos.

Por eso, el debate de fondo no debería centrarse en el cambio de hora de abril -que nos devuelve a una relación más natural con el amanecer-, sino en la decisión de mantener un solo horario permanente, el estándar (o también llamado de invierno). Si la evidencia indica que los cambios frecuentes desordenan nuestro reloj biológico, insistir en alternar todos los años entre dos horarios es, literalmente, “dar la hora”.

Luis F. Larrondo
Director Instituto Milenio
de Biología Integrativa (iBio)

Bienestar fragilizado

● La caída de Chile en el Ranking Mundial de Felicidad no es un hecho aislado, sino el reflejo de tensiones que afectan directamente el bienestar. Este descenso responde a una combinación de factores personales, sociales, políticos