

Los efectos adversos descritos incluyen somnolencia durante el día, dolores de cabeza, mareos, náuseas o cambios de ánimo. También persisten dudas sobre el impacto que podría tener su uso prolongado en el desarrollo hormonal o puberal.

Por eso, antes de pensar en suplementos, conviene mirar las bases del descanso. Horarios regulares, menos pantallas en la noche y rutinas estables siguen siendo las herramientas más efectivas. Dormir bien no depende sólo de una pastilla o una gomita. En la infancia, el sueño también se debe educar.

Fernando Torres, director Escuela de Química y Farmacia U. Andrés Bello

Eficiencia energética

● El jueves 5 de marzo fue el Día Mundial de la Eficiencia Energética, una de las herramientas más costo-efectivas para reducir emisiones. En Chile se estima que el sector Energía es el causante del 77% del total de emisiones de gases de efecto invernadero (GEI), impulsado principalmente por el uso de fuentes fósiles, como el carbón y el diésel. Cada año que se posterga la adopción de medidas de eficiencia energética implica mayores costos económicos, sociales y ambientales.

A nivel país existen compromisos a gran escala, como la Ley Marco de

Cambio Climático, que establece que se debe lograr la carbono neutralidad a 2050. Pero en todos los ámbitos es posible llevar a cabo ciertas acciones, y para ello, es imprescindible dimensionarlas en la práctica.

Por ejemplo, un kilogramo de CO2 equivale a una ampolla de 15W encendida por 6 días de corrido, o un viaje de 5 kilómetros en automóvil a gasolina, con un rendimiento de 11 kilómetros por litro. Al año, Chile emite más de 110 millones de toneladas de CO2.

Así como en los hogares las decisiones cotidianas marcan una diferencia, a nivel industrial, si bien la escala es distinta al ámbito domiciliario, existe cada vez más conciencia respecto de la realización de proyectos que sean sostenibles en lo estrictamente financiero, pero también que estén basados en energías limpias, poniendo a las comunidades y el entorno en el centro, con el propósito de consolidarse en el tiempo.

Claudia Merino

El Austral de Osorno 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@australosorno.cl o a la dirección O'Higgins 870, Osorno.