

[TENDENCIAS]

Experto llama a evitar nuevos cambios de hora dado sus malos efectos

La sensación de fatiga, dificultades para levantarse y episodios de ansiedad son algunas de las consecuencias más notorias en las personas.

Ignacio Arriagada M.

Un nuevo cambio de hora se realizará este sábado 6 de abril en Chile, día en el que los relojes se deberán atrasar una hora cuando marquen las 23:59. En el caso de Isla de Pascua e Isla Salas y Gómez, los relojes se deberán retrasar en 60 minutos a contar de las 22 horas (hora local) de esa misma jornada. Frente a ello, surge la duda sobre cómo esto impacta en nuestro organismo, y si es recomendable seguir manteniendo esta medida.

Luis Larrondo, Doctor en biología celular y molecular de la Universidad Católica de Chile y director del Instituto Milenio de Biología Integrativa (IBio), es enfático al señalar que, tras décadas de estudios científicos y datos estadísticos y clínicos, es posible plantear que el horario más recomendable dada nuestra ubicación geográfica es el de invierno o lo que se llama "horario estándar", el cual se debería mantener de forma constante. Según el experto, si



SHUTTERSTOCK

TAMBIÉN AFECTA A LA PRODUCTIVIDAD DE LOS TRABAJADORES.

ahora en abril retrasáramos el reloj, y nos mantuviéramos en ese horario de forma permanente sería ideal: el problema es que en septiembre (según lo establecido por un decreto de 2022) volveremos a hacer un cambio hacia el horario de verano y eso es un problema.

"Hay quienes argumentan que se debe fijar siempre el horario de vera-

no, pero eso sería un gran error, ya que debemos privilegiar donde haya la mayor cantidad de luz posible cuando despertamos, lo que es factible en el horario estándar (GMT-4). Por lo tanto, lo ideal sería no cambiar el horario y establecer el de invierno, considerando que la medida aplicada por años es una decisión artificial que le exige a nuestro cuerpo

funcionar desfasado de la hora geográfica local", afirma el experto.

IMPACTO

En cuanto a los efectos asociados al próximo cambio de hora, el investigador detalla que podemos sentir con mayor frecuencia sensación de fatiga, dificultades para levantarse, episodios de ansiedad, irritabilidad, además de una menor

productividad en nuestras labores diarias. "Hay que hacer una precisión: las repercusiones fisiológicas que experimentaremos este abril no son tan drásticas comparado con las que ocurrirán en septiembre (si es que se mantiene la decisión de ir alternando horario de invierno y verano)", advierte Larrondo.

El especialista del IBio explica esta situación, argumentando que lo que ocurre este sábado apunta precisamente a "mudarnos" a un horario más acorde a nuestra ubicación geográfica. "Nuestro cuerpo agradecerá este proceso, ya que despertaremos cuando empieza a haber un poco de luz, a diferencia de cuando lo hacemos casi en oscuridad (pasado las 8 am) si se estuviera en horario de verano", sostiene.

Sin embargo, si el próximo septiembre se insiste en volver al horario de verano, ello implica que, por varias semanas, nuestro cuerpo deberá despertar en oscuridad, mientras que nuestro reloj circadiano está programado despertarnos a una hora coin-

cidente con la salida del sol. "Ello conlleva serios problemas tales como, un mayor riesgo de sufrir accidentes vasculares y de tránsito, así como un menor rendimiento tanto laboral como escolar", manifiesta Larrondo.

CONSEJOS PRÁCTICOS

Si bien estas modificaciones afectan a todos los grupos etarios, lo cierto es que los más jóvenes y aquellos que se acuestan más tarde son los que más sufren las repercusiones.

Para ello, hay algunas recomendaciones que se pueden tener en cuenta, como "levantarse con la mayor cantidad de luz natural posible, dejando siempre cortinas abiertas, lo que puede llevarnos incluso a prescindir del despertador y comenzar el día con mejor humor y energía. Asimismo, se recomienda evitar las pantallas electrónicas por las noches, ya que le envían un mensaje a nuestro reloj biológico que aún hay luz, lo que a su vez retrasa la inducción del sueño y por lo mismo la hora de despertar", asegura el director del IBio. 