

## C Cartas

### Cambio de hora

● El próximo sábado 7 de septiembre se vivirá un nuevo y poco aconsejable cambio de hora en Chile. Se trata de la llegada del llamado "horario de verano", donde tendremos más luz natural en las tardes, a costa de levantarnos a oscuras.

La pregunta que surge de inmediato es si la medida es o no conveniente para nuestro organismo. La respuesta, desde la cronobiología (la ciencia que estudia cómo los organismos regulan temporalmente su biología), es categórica y sólo una: no debiesen hacerse más cambios de hora. Se trata de una postura que hemos expresado con fuerza desde la comunidad científica, insistiendo (cada vez que llega el momento de cambiar la hora) en las razones para mantener un solo horario durante todo el año, de forma tal de priorizar que haya la mayor cantidad de luz posible a la hora de despertar. Así, lo recomendable sería quedarnos en nuestro horario estándar o mal llamado "horario de invierno".

Forzar a nuestro cuerpo a cambios como el que se aproxima este 7 de septiembre puede afectar notoriamente nuestra salud debido a que el reloj biológico no sincroniza con el reloj social. Fatiga, dificultades para levantarse, episodios de ansiedad, menor rendimiento, incremento de los accidentes de tránsito e irritabilidad, son sólo algunos de los efectos que puede provocar el pedirle a nuestro cuerpo despertar a oscuras, confundiendo a

nuestro reloj biológico.

Aun cuando todos los años insistimos en este mensaje, el cambio de hora se mantiene. Es ya hora de terminar con el cambio de hora. Por eso, nuestro llamado es a producir un cambio no de hora, sino que de la legislación vigente, retomando un debate que involucre a los actores pertinentes y donde la comunidad científica tenga una voz que sea realmente escuchada. Tomar decisiones no considerando evidencias y datos científicos es y será siempre un retroceso.

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

### Contribuciones

● Ha llegado septiembre y con él la angustia de miles de chilenos -en especial jubilados y de la tercera edad- que deben pagar una nueva cuota de contribuciones. Y como no, si hoy en Chile las contribuciones son una arbitrariedad y un abuso que el Estado ejerce sobre los ciudadanos, tanto por los avalúos de las propiedades, que en muchos casos excede y con creces su valor comercial, como por las tasas que se aplican, las que han subido progresivamente en los últimos años como resultado de las decisiones de nuestra dirigencia política.

Estimo que entre tantos temas de interés que preocupan al Gobierno y al Congreso, ha llegado la hora que el de las contribuciones pase a ser

una prioridad. La ciudadanía lo reconocerá.

*Francisco Bartolucci Johnston*

### Cierre de farmacia

● La decisión del Gobierno de clausurar una farmacia que fue atacada, equivale a renunciar al uso legítimo de la fuerza para perseguir el delito. La señal es un fuerte incentivo a la auto-composición, esto es, a valerse de justicia por propia mano, que es lo contrario al Estado de derecho. Así y todo, la república, después de cinco años de ataques incesantes, sigue defendiéndose. Las instituciones seguirán funcionando, aunque el Gobierno no quiera. Pregúntenle a Hermosilla.

*John Reid*

### Hospitalización domiciliaria

● En los últimos meses, las listas de espera en los hospitales públicos han alcanzado cifras alarmantes, superando los 2,5 millones de pacientes, lo que representa un incremento del 12% en comparación con el año anterior.

Ante esta brutal realidad, resulta sorprendente que las políticas públicas de salud en Chile aún no consideren en forma más relevante las atenciones de hospitalización domiciliaria para enfrentar esta crisis, más aún cuando sólo el sector privado atiende al año en sus domicilios a 40 mil pa-

cientes de todas las complejidades, con prestaciones GES y No GES. De estos, 800 son pacientes crónicos de alta complejidad y larga estadía, que si estuvieran hospitalizados lo harían en una cama crítica en un hospital o clínica, lo que equivale al 30% de la capacidad total de camas críticas básicas, públicas y privadas, del país.

Cuesta entender que en Chile aún no se haga en forma permanente, sostenida y masiva un uso eficiente de estas alternativas de atención médica, aun sabiendo que hospitalizar en la casa es al menos un 40% más barato que hacerlo en un hospital y cerca de un 70% más barato que en una clínica, por lo que el beneficio económico para el sistema público asegurador es también muy relevante. Ya es hora de que el gobierno empiece a utilizar todas las opciones de salud que están disponibles, para así otorgarle cierta dignidad a quienes necesitan una atención médica.

*Diego Hurtado Urzúa*  
Presidente de la Asociación  
Chilena de Instituciones de Salud  
Domiciliaria (Achisad)

### Cuidar el medioambiente

● Soy Julián Rojo Castro, tengo 14 años y vivo en Viña del Mar. Con mucha preocupación he visto en noticias y reportajes las consecuencias de la contaminación y cómo cerca de 2 millones de personas mueren al año en el mundo a causa de esto.

Entendiendo la contaminación como la presencia de sustancias y elementos dañinos para el ser humano, el medioambiente (ecosistema) y todos los seres vivos, debemos evitarlo trabajando juntos y disminuyendo al máximo los factores contaminantes.

Pero veo con preocupación que mi ciudad no está trabajando en ese camino, como por ejemplo con ciclovías para disminuir el uso del auto, incentivar el uso de la bicicleta o del transporte público (uno mejor, porque el metro es muy limitado y las micros son inseguras). Con este simple trabajo podemos bajar la emisión de monóxido de carbono y mejorar la calidad del aire.

Además, faltan puntos de reciclaje en la ciudad. Hay otros lugares donde todos reciclan y pasa un camión a recoger lo reciclado, pero aquí, nada. En mi opinión, nuestras autoridades (que hoy están en campaña para las elecciones) deben ayudarnos a cuidar nuestro medioambiente y el mundo en que vivimos, ya que no hay otro mundo donde podamos vivir.

*Julián Rojo Castro*  
Estudiante Primero Medio A,  
Liceo Parroquial San Antonio

El Mercurio de Valparaíso 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 [cartasdeloslectores@mercuriovalpo.cl](mailto:cartasdeloslectores@mercuriovalpo.cl).