



Este sábado, los relojes se retrasan en una hora en gran parte del país:

# Levantarse con mañananas con luz natural gracias al horario de invierno tiene sus beneficios

Aunque no a todos les gusta el cambio, expertos en el tema comparten el consenso científico de que favorece la productividad y un mejor dormir, porque el ser humano está diseñado para sincronizarse con la luz solar.

CATALINA AILLAPÁN

El cambio de hora siempre da lugar a un debate que parece no tener consenso en la ciudadanía. En los últimos días, "El Mercurio" ha recibido distintas cartas respecto al retraso de una hora que tendrán los relojes el 5 de abril, para cambiar al horario de invierno. "Nadie lo quiere. Se hace de noche más temprano, las tardes se acortan y la sensación de inseguridad solo aumenta. Me pregunto, ¿quién realmente está a favor?", plantea un lector.

Varios otros escribieron en su contra. Uno espetó: "Los madrugadores, que somos muchos, preferimos levantarnos con luz de día, es más saludable, seguro y natural (...) tener que despertar a oscuras a diario impacta fuertemente en nuestra calidad de vida".

Lo cierto es que la ciencia indica que este cambio "es beneficioso, porque nos acerca a la hora solar y el ser humano está diseñado para sincronizarse con la luz natural", explica Leonardo Serra, neurólogo jefe del Centro del Sueño de Clínica Alemana y presidente de la Sociedad Chilena de Medicina del Sueño. "Al haber luz más temprano, más rápido partimos funcionando y estamos más alertas", agrega.

Luis Larrondo, cronobiólogo (dedicado a estudiar los ritmos biológicos de los seres vivos) y académico de la U. Católica y del Instituto Milenio de Biología Integrativa (iBio), concuerda con que es positivo, "porque si está oscuro en la mañana, una fuerza el levantarse, porque nuestro cuerpo fisiológicamente siente que aún es de noche".

Además, "un atardecer más temprano favorece la producción oportuna de la hormona que induce el sueño, la melatonina, que es sensible a la luz natural", precisa John Ewer, cronobiólogo del Centro Interdisciplinario de Neurociencia de la U. de Valparaíso.

Y agrega: "De lo contrario, sentiríamos somnolencia por muchas horas, lo pasaríamos pésimo. Llegaría nuestro cuerpo a trabajar o estudiar, pero la mente despertaría después". Eso tiende a "bajar la productividad de las personas".

Serra alerta que de mantenerse el horario de verano, "quedaríamos desfasados del horario solar (...) y terminaríamos durmiendo menos de lo que necesitamos".

A la larga, eso acarrea "prejuicios psicológicos" y "más enfermedades

cardiovasculares, cerebrovasculares y metabólicas, y, por lo tanto, viviríamos privados de sueño en forma crónica".

Entonces, ¿por qué alguien se opondría? "Mucha gente percibe sentirse anímicamente mejor con el horario de verano bajo la lógica: 'a mí me gusta tener luz en la tarde al llegar a mi casa, me hace sentir con

más energía y lo disfruto más", explica Larrondo, a pesar de ir contra el reloj biológico de la mayoría (ver recuadro).

Ewer entiende que gran parte de la población, sobre todo los adultos, "prefiere el horario actual, porque en verdad a todos nos gusta tener días largos de verano y tardes con más luz".

## Unos más que otros

Los especialistas en salud consultados coinciden en que el horario de invierno favorece biológicamente a la mayoría de las personas, siendo los más beneficiados los niños y jóvenes, por sus horarios de estudio. Algo que evidencian cartas enviadas a "El Mercurio", como la de un estudiante de 2º medio: "Despierto a las seis de la mañana y a las diez de la noche estoy acostado, lo cual se hace muy difícil si amanece y oscurece más tarde de lo debido, afectándome física y mentalmente". Sin embargo, el cronobiólogo Luis Larrondo repara que hay un cronotipo (basado en los ritmos circadianos) de personas que les dificultará más adaptarse al horario de invierno, como los "búhos", que son más activos cercanos a la noche, "porque los obliga a acostarse y despertarse temprano, y eso dramatiza más su desfase con el horario normal", comenta. El neurólogo Leonardo Serra señala que también le cuesta acostumbrarse al cronotipo "alondra", quienes tienden a dormir y despertar excesivamente temprano, como los adultos mayores, porque les puede "dar sueño más temprano" por la oscuridad. No obstante, Larrondo aclara que "no es algo tan drástico a lo que adaptarse; es mucho más amigable que el cambio de invierno a verano, donde se pierde una hora de sueño".

Un proyecto de ley para que Chile tenga un solo horario, el de invierno, ingresó al Senado en 2018. La semana pasada, el senador Francisco Chahuán "pidió que se investigara 'dónde está el proyecto' y ver cómo avanzar".

Sin embargo, advierte que "si el día es corto, no es culpa del cambio de horario, sino de la estación. Uno no puede exigirles a los días invernales que duren lo mismo que los de verano".

Según Ewer, la inclinación del eje de la Tierra provoca que, durante el invierno, Chile reciba menos luz solar directa, resultando en días más cortos y noches más largas. Por lo que mantener el horario de verano no afecta realmente a la duración de los días en invierno.

## Ahorro marginal

Por otra parte, se podría apelar al ahorro de energía eléctrica, ya que históricamente el cambio a horario de verano fue implementado con esa idea.

"La lógica era tener más horas de luz natural durante la tarde", explica Cristóbal Parrado, investigador del Centro de Transformación Energética de la U. Andrés Bello.

Según un estudio de Energy Policy, cuando se mantuvo el horario de verano todo 2015 en Chile, se ahorró un 3,18% de consumo de energía eléctrica residencial.

Con base en esa cifra, uno de sus autores, Humberto Verdejo, ingeniero y académico del Departamento de Ingeniería Eléctrica de la U. de Santiago, considera que "no es mu-

cho impacto en términos de ahorro energético" como para tomar una decisión basada en ello a nivel país.

Además, Verdejo considera necesario actualizar los datos, pues antes "la iluminación artificial era ineficiente. Con las ampolletas incandescentes, por ejemplo, el gasto de energía se notaba más" y eso se ha modernizado.

En vista de la falta de claridad y evidencia del ahorro, Parrado apoya mantener el horario de invierno, "porque los inciertos beneficios energéticos (del de verano) no justifican los impactos biológicos en las personas".

"Por lo menos desde el punto de vista geográfico, biológico, fisiológico y de salud, el horario 'malo' o 'artificial' es el de verano", dice categórico Larrondo.

Y agrega: "Desde la cronobiología, el consenso es terminar con los cambios de hora, mantener el estándar que nos corresponde geográficamente (el de invierno) y priorizar la luz matutina".

Ewer dice que "se puede apelar a temas de seguridad o energéticos, pero la pregunta aquí es: ¿Qué es lo que es mejor para la salud pública del país?".

La postura de la Sociedad Chilena de Medicina del Sueño, según Serra, también es que el horario de verano es el "ideal".

