



ESTA MEDIANOCHE SE DEBE ADELANTAR EN UNA HORA EL RELOJ.

Hoy se adelanta la hora: experto de la UV alerta de nefastos efectos asociados

Cuando el reloj marque hoy las 24.00 horas, habrá que adelantar en una hora nuestros dispositivos, lo que en la práctica significará que perderemos una hora de sueño.

Las discusiones en torno a los cambios de horarios se arrastran desde hace años sin que se llegue a un consenso. Sin embargo, expertos advierten que, en materia de salud, no hay discusión alguna que pueda rebatir los efectos negativos de estos adelantos y retrasos en el sueño.

El doctor John Ewer, experto en relojes biológicos e investigador del Centro Interdisciplinario de Neurociencia de Valparaíso (CINV UV), entrega luces sobre el tema.

Según el especialista, quien también es académico de la Facultad de Ciencias de la Universidad de Valparaíso, el cambio de hora que deberá concretarse a contar de hoy es especialmente perjudicial: la pérdida de sueño, el aumento del riesgo de accidentes y enfermedades, y las dificultades para adaptarnos a este nuevo horario son solo algunas de las consecuencias de este ajuste, que marca el inicio del horario de verano en todo el territorio de Chile continental, a excepción de la Región de Magallanes y la Antártica Chilena.

“El cambio de hora es muy malo, ya que implica tener que levantarse más temprano y por eso perderemos una hora más de sueño. Si normalmente te despiertas a las

siete de la mañana, a partir del lunes tendrás que levantarte a las seis de la mañana de hoy. Este desfase provocará que muchas personas se sientan más somnolientas, lo que puede aumentar el número de accidentes. Además, diversos estudios realizados han revelado el verdadero impacto de los cambios de horario, siendo el más alarmante el aumento en el número de infartos. Este incremento ocurre, sobre todo, los lunes y martes posteriores al cambio de hora en primavera, justamente el que se avecina”.

El doctor Ewer advierte de otro factor que no se había considerado hasta ahora, y que da cuenta de los efectos negativos de la medida: el aumento de enfermedades infecciosas.

“Junto a los investigadores Liliana Bustos, enfermera y doctora en Neurociencias, y Jean Paul Maidana, ingeniero civil Matemático y doctor en Estadística, hemos revisado bases de datos del Ministerio de Salud, enfocándonos en los ingresos hospitalarios en diferentes regiones del país. Lo que hemos observado es realmente interesante: después de este cambio de hora, se produce un aumento en las hospitalizaciones por enfermedades infecciosas. Además se observa que la tendencia estacional, que es normalmente a la baja a medida que nos aproximamos al verano, ya no baja tan rápidamente”, señala Ewer. ☺