

CAMBIO DE HORA NEFASTO

Señora directora:

El cambio de hora es duro de vivir para muchas personas. Llevar meses acostumbrados a un cierto régimen de luz y oscuridad nos ayuda a funcionar mejor, al regular nuestro ciclo circadiano y hormonas que rigen la vigilia y el sueño. Por ende, al cambiar bruscamente la hora se altera dicho ciclo, nuestro estado de ánimo, el orden y el ritmo de cómo llevamos nuestras actividades diarias.

Hay diversas opiniones con respecto a este tema. Se argumenta que el cambio de hora -según la fecha- ayuda a aprovechar más la luz, a disminuir los riesgos de la delincuencia y a aumentar la productividad. Por otra parte, a algunos les gusta amanecer con luz, y a otros salir de su jornada laboral con luz para sentir que hay vida después del trabajo.

¿Por qué no quedarnos en el huso horario que nos corresponde geográficamente, el GMT-5? ¿Por qué, en vez de tener que adaptarnos nosotros biológicamente no se adaptan mejor los horarios laborales y estudiantiles para tener la mayor cantidad de luz a lo largo del día, tolerando cierto margen de oscuridad, y no generar las incomodidades señaladas por la brusca modificación?

Debieran considerarse todos estos factores para elaborar políticas que mejoren nuestra calidad de vida y nuestro desem-

peño laboral y estudiantil.

Jaime Peña Álvarez

*Coordinador de Prácticas y Titulación
Ingeniería Civil Industrial Universidad
Autónoma de Chile*

UN "18 XL" EXTRA RESPONSABLE

Señora directora:

A punto de partir una inédita y extensa celebración dieciochera de cinco días, se encienden las alarmas por los irresponsables de siempre que insisten en conducir tras beber alcohol. Aunque el año 2023 hubo una baja en el número de accidentes de tránsito y fallecidos en comparación con 2022 en la misma festividad (15 muertes menos, 34% menos accidentes y 35% menos lesionados), la realidad es que aún queda mucho por hacer.

Según nuestra "Radiografía del consumo de alcohol para fiestas patrias", realizada junto a Cadem, tres de cada diez conductores admite haber manejado bajo los efectos del alcohol en celebraciones anteriores. Aún más preocupante es que un 83% de los encuestados indica que su mayor temor al manejar ebrio es ser detenido por Carabineros, por sobre la posibilidad de causar un accidente. Este tipo de percepciones requiere un cambio