

tros relojes una hora, no solo estamos ajustando el reloj, sino también llevando a nuestros ritmos biológicos a una situación más óptima; el horario estandar, o también llamado de invierno. Así, en la eterna polémica del cambio de hora, el real problema no se da este abril, pues volvemos a alinearnos con los ritmos de la luz natural, sino que se da en septiembre, cuando pasamos al llamado horario de verano. Es entonces cuando nos forzamos a despertar en la oscuridad, desajuste que puede incrementar el riesgo de accidentes cardiovasculares y otros trastornos, aquejando incluso el rendimiento en el trabajo y los estudios. Dicho cambio, por pequeño que parece, en realidad genera alteraciones profundas en nuestro bienestar. Los ritmos circadianos, que regulan nuestro sueño y fisiología, se ven gravemente afectados, y los efectos no son menores. Sensación de fatiga, dificultades para levantarse, episodios de ansiedad, irritabilidad, además de una menor productividad en nuestras labores diarias, son sólo algunas de las consecuencias de estos forzados cambios, hechos que están documentados en múltiples estudios científicos y décadas de análisis.

Por eso, desde la ciencia abogamos

por mantener un solo horario durante todo el año, siendo el de invierno el más adecuado pues nos permite despertar con más luz natural y no le exige al cuerpo actuar desfasado de la hora geográfica local. La solución es simple: que este cambio del 5 de abril, sea el último ajuste de hora: aquel que permita alinear nuestra biología con nuestra geografía. Nuestros cuerpos lo agradecerán.

*Luis F. Larrondo, director Instituto Milenio de Biología Integrativa (iBio)*

## **Es hora del último cambio**

● Este 5 de abril, al retroceder nues-