

## Experto llama a terminar definitivamente con el cambio de hora: "Tiene consecuencias fisiológicas"

**S**e llevo a cabo un nuevo cambio de hora en gran parte del territorio chileno. En este proceso las personas, a medianoche, debieron adelantar en una hora el reloj.

La medida tiene adherentes y detractores. En este último grupo está Luis Larrondo, director del Instituto Milenio de Biología Integrativa, quien en conversación con Emol reveló sus razones para fustigar la acción.

"Estamos ad portas de un cambio de hora, pero en verdad deberíamos estar ad portas de un cambio de legislación que termine con este cambio de hora", comentó.

En este sentido, el experto

narró sus conclusiones para llamar a terminar con estos cambios, y adoptar un horario fijo para Chile.

"Dentro de nosotros tenemos algo que se llama un reloj biológico, un reloj circadiano, que permite que estemos coordinados con los ciclos de luz-oscuridad y funciona de forma tal que nos hace despertar naturalmente, más o menos cuando está saliendo el sol", expuso.

Cambio de hora en Chile

"Lo vamos a ver el próximo lunes, vamos a estar despertando y el sol va a estar saliendo mucho más tarde. Entonces se produce esta disonancia entre lo que dice nuestro reloj interno y entre lo que está diciendo nuestro

reloj alarma, que nos obliga a levantarnos", añadió.

"Cuando alteramos este reloj y andamos un poco como una especie de jet lag, de hecho lo que vamos a tener durante un par de semanas es un jet lag social, nuestro reloj interno va a estar no funcionando óptimamente y eso tiene consecuencias fisiológicas y si uno se va a los datos más dramáticos", siguió.

De esta forma Larrondo aseveró que, desde el enfoque científico, hay consenso sobre este punto.

"A nivel de la comunidad científica, hay una consonancia de 100%. No hay dudas desde las medicinas, desde la ciencia que estudia el tema de la hora o de cómo los cuerpos se adaptan al ritmo biológico, que hay que terminar con los cambios de hora", detalló.

Sobre el final, el científico abogó porque Chile debiera adoptar permanentemente el uso actual, conocido como Horario de Invierno.

"Desde el punto de vista biológico, lo fundamental es tener mayor cantidad de luz en la mañana", concluyó.

