

## Último cambio

● Este 5 de abril, al retroceder nuestros relojes una hora, no solo ajustamos el tiempo, sino que también llevamos nuestros ritmos biológicos a una situación más óptima: el horario estándar, también llamado de invierno. Así, en la eterna polémica del cambio de hora, el verdadero problema no ocurre en abril, pues volvemos a alinearnos con los ritmos de la luz natural, sino en septiembre, cuando pasamos al llamado horario de verano.

Es entonces cuando nos forzamos a despertar en la oscuridad, un desajuste que puede incrementar el riesgo de accidentes cardiovasculares y otros trastornos, afectando incluso el rendimiento en el trabajo y los estudios. Dicho cambio, por pequeño que parezca, en realidad genera alteraciones profundas en nuestro bienestar.

Los ritmos circadianos, que regulan nuestro sueño y fisiología, se ven gravemente afectados, y las consecuencias no son menores: sensación de fatiga, dificultades para levantarse, episodios de ansiedad, irritabilidad y una menor productividad en nuestras labores diarias. Estos efectos, documentados en múltiples estudios científicos y décadas de análisis, evidencian el impacto negativo de los cambios forzados de horario.

Por eso, desde la ciencia abogamos por mantener un solo horario durante todo el año, siendo el de invier-

no el más adecuado, pues nos permite despertar con más luz natural y no obliga al cuerpo a actuar desfásado de la hora geográfica local. La solución es simple: que este cambio del 5 de abril sea el último ajuste de hora, el que alinee nuestra biología con nuestra geografía.

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