

lar 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 desempeño laboral y estudiantil.

*Jaime Peña Álvarez-Universidad  
Autónoma de Chile*

## **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 regu-