

TENDENCIAS

Cambio de hora: cómo afecta a la salud y sirve o no para ahorrar luz

La medida fue tomada cuando la luz artificial en Chile sólo se obtenía mediante plantas hidroeléctricas. 60 minutos menos de sueño pueden afectar la salud mental, la memoria y el comportamiento diurno, incluso de los lactantes.

V. Barahona

Hace casi 60 años, en 1968, se realizó el primer cambio de hora contemporáneo en Chile, a causa de una intensa sequía, con el objetivo de reducir el consumo de energía, que en ese entonces dependía fuertemente de las plantas hidroeléctricas. Hoy, con una matriz diversificada, en la cual las energías renovables tienen una incidencia cada vez mayor, sumado a que la electricidad se usa día y noche para casi todas las actividades, además de los posibles riesgos para la salud al mover el reloj, esta noche se adelantarán los relojes en medio de interrogantes.

"Hoy tenemos iluminación LED (incluso en las calles), sistemas de control y equipos con eficiencias muy superiores. Por lo tanto, ahorrar una hora de iluminación tiene una incidencia bastante menor sobre el consumo eléctrico total", afirmó el académico de Electrotecnia e Informática de la Universidad Técnica Federico Santa María (USM), Denis Riquelme.

El ingeniero civil eléctrico planteó que el análisis de esta medida tampoco debería limitarse sólo a cuánta electricidad se deja de consumir por la iluminación, ya que "disponer de una hora adicional de luz natural no necesariamente significa una hora menos de consumo eléctrico, porque actualmente tienen una participación importante la climatización, calefacción, equipos electrónicos y otros usos de la energía".

"Si queremos mantener determinado huso horario por razones sociales, de seguridad, educativas o



ESTA NOCHE LOS RELOJES EN CHILE CONTINENTAL E INSULAR SE ADELANTARÁN EN UNA HORA.

“Se aprende menos, cuesta más acordarse de las cosas y puede haber cambios en el ánimo, estar más irritables”,

John Ewer
cronobiólogo

de aprovechamiento de la luz natural, es una discusión válida, pero mantener el cambio de hora dos

veces al año argumentando principalmente un ahorro energético resulta cada vez más difícil de sostener", agregó Riquelme.

Esta discusión comienza cada vez una semana antes de ajustar los relojes, aunque, en el caso de la modificación horaria de hoy, el decreto que la ordena fue emitido a fines de junio por el Ministerio del Interior, y ya posee las fechas de los futuros cambios hasta 2029, según el documento en la página web de la Biblioteca del Congreso Nacional (BCN).

DEPRESIÓN Y ANSIEDAD

"Yo fijaría para Chile el ho-

rrario de invierno, el actual. Si logramos mantenerlo para siempre, yo no molestó más", afirmó el académico de Neurociencias en la Universidad de Valparaíso (UV) e investigador del Instituto Milenio CINV, John Ewer, quien cada seis meses se refiere a esta idea.

El biólogo explicó que al reducir el tiempo de sueño "se aprende menos, cuesta más acordarse de las cosas y puede haber cambios en el ánimo, como estar más irritables, además que la falta de sueño puede gatillar depresión, por ejemplo".

A esto se añade la llegada de la primavera, evento

que ocurrirá oficialmente en poco más de dos semanas, pese a que ya se siente el aumento de las temperaturas y las horas de luz.

"Depresión, ansiedad y dificultades para dormir, pueden ser algunas de las problemáticas más comunes que se experimentan cuando llega la primavera. Es probable que para algunas personas con problemas de salud mental se vean alterados los síntomas", advierte la clínica de la Universidad Católica, UC Christus, en su sitio web.

La llamada depresión estacional se debe a que los cambios en la luz "también afectan a los neuro-

HORA OFICIAL

La Armada en hora oficial.cl indica que a las 00:00 se adelantará una hora desde las regiones de Arica hasta Los Lagos, lo que en las islas de Pascua y Salas y Gómez se hará a las 22:00 horas. Aysén y Magallanes no cambiarán.

transmisores como la serotonina y la melatonina, relacionados con el ánimo".

En redes sociales se habla de "primavera gris", que el psicólogo, antropólogo y académico de la Universidad de Santiago (USACH), Sergio González, describió como "al haber un florecimiento de la naturaleza y un estado de mayor esplendor, se produce una mayor distancia psicológica de las personas que sienten que su realidad negativa, o su realidad de estar mal, tiene un mayor contraste".

NIÑOS

Los más pequeños manifiestan estas afectaciones de otras maneras, señaló el docente de Obstetricia de la Universidad Andrés Bello (UNAB), David San Martín, mediante la resistencia para ir a la cama, dificultad para conciliar el sueño, despertares nocturnos, cansancio, somnolencia, irritabilidad o una menor atención. "No existe un plazo único de adaptación para todos los niños. Influyen factores como la edad, las rutinas previas de sueño y la exposición a la luz", dijo el obstetra, ya que en los lactantes también pueden cambiar temporalmente los horarios de las siestas y la alimentación, junto con signos de inquietud o despertares más frecuentes.