



Fecha: 24/06/2015
Fuente: ESTRATEGIA - STGO-CHILE
Pag: 3
Art: 4
Título: OSCURIDAD MATINAL

Tamaño: 8,5x7,5
Cm2: 63,5

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: 32.989
Estimación:

Oscuridad Matinal

Señor Director

Levantarse cuando aún es de noche sí tiene efectos notorios en la salud e incluso puede surgir el Trastorno Afectivo Estacional, tipo de depresión que afecta a un 5% de la población.

Todo cambio (o no cambio, como ahora) provoca una respuesta psicológica, fisiológica y emocional. Por eso, las personas pueden sufrir úlceras en la mucosa intestinal, irritabilidad, fatiga, estrés y otros efectos, como cuadros de ansiedad y de trastorno depresivo mayor.

Nuestro cerebro recibe la luz por la retina y hasta el hipotálamo, para la secreción de melatonina y cortisol, que ayudan a distinguir entre actividad y descanso y que regulan nuestros ritmos del día a día.

Desde la psicología clínica, la oscuridad matinal que estamos viviendo es un tema importante en la salud de la población. Sería positivo que las autoridades también sopesaran este factor al abordar el no cambio de hora.

Jonathan Martínez
Psicólogo clínico UDLA