



Fecha: 25/06/2015
Fuente: LA SEGUNDA (STGO-CHILE)
Pag: 10
Art: 5
Título: CAMBIO DE HORA I

Tamaño: 11,9x10,2
Cm2: 121,6

Tiraje: 27.000
Lectoría: 78.300
Estimación:

Cambio de hora I

Señor Director:

A propósito de la noche de San Juan, la cual marca el día de mínima luz natural para el hemisferio sur y máxima para el hemisferio norte, hago notar que esa constante variación entre luz y oscuridad que rige el ritmo vital de nuestro planeta, regulando el crecimiento de las plantas y la actividad animal (grupo del que formamos parte), hace que el gallo cante a la salida del sol, los murciélagos vuelen y los predadores cacen a partir de su ocultamiento y no a una determinada hora de reloj arbitrariamente elegida.

Igual los chilenos debiéramos regirnos por ese ritmo natural para desarrollar nuestras funciones y así evitar los muchos traumas que causa no observarlo. El suprimido cambio de horario invierno/verano nos enmarcaba mucho mejor dentro de él.

Rodolfo Camacho Olivares

Cambio de hora II

Señor Director:

Literalmente: tenemos un país mucho más oscuro hoy.

Alberto del Río



Fecha: 25/06/2015
Fuente: LA SEGUNDA (STGO-CHILE)
Pag: 10
Art: 6
Título: CAMBIO DE HORA I

Tamaño: 11,7x9,4
Cm2: 110,2

Tiraje: 27.000
Lectoría: 78.300
Estimación:

Cambio de hora III

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 hasta el hipotálamo para la secreción de melatonina y cortisol, que ayudan a distinguir entre actividad y descanso, lo que regula nuestros ritmos del 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 [UDLA](#)