

El exceso de luz artificial reduce la exposición a la oscuridad, lo que desregula el reloj biológico del organismo, elevando el riesgo de diabetes y favoreciendo el aumento de peso, entre otros trastornos.

C. GONZÁLEZ

Junto a los ya tradicionales consejos de comer en forma equilibrada y ejercitarse de manera permanente, a la lista de hábitos saludables para tener una buena calidad de vida debería agregarse el apagar las luces.

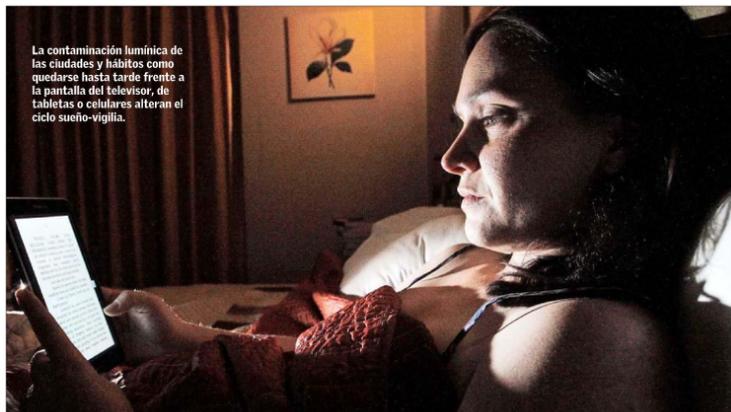
La razón está en que el exceso de luz artificial que caracteriza a las sociedades modernas no está alejando de la oscuridad, necesaria para mantener el equilibrio de los patrones de sueño-vigilia de las personas. Este cambio está trayendo consecuencias negativas para la salud.

Con el advenimiento de la luz eléctrica tenemos un 'día' de 24 horas; luego se fueron agregando pantallas de televisión, computadores y celulares que no hacen más que prolongar la exposición a luces artificiales", comenta la neuróloga Julia Santin, directora del Centro del Sueño de la Red de Salud UC Christus.

Para los especialistas, el problema es evidente: cada vez es más frecuente la consulta por trastornos del sueño y consecuencias asociadas, como somnolencia, alteración del ánimo o disminución del rendimiento físico y cognitivo, como precisa el doctor Pablo Guzmán, neurólogo

Estudios y opiniones de especialistas:

Apagar la luz le hace bien al cuerpo



Falsa oscuridad

Junto a la temperatura, la luz ambiental es uno de los moduladores externos más importantes del reloj biológico que regula cuándo dormir o estar despierto. "A nivel interno, factores como la temperatura corporal y los niveles de melatonina son determinantes", precisa la neuróloga Julia Santin.

El problema con el exceso de luz en la noche es que bloquea la secreción de melatonina, la hor-

mona que regula el ritmo circadiano o reloj biológico que, a su vez, riga las funciones fisiológicas del organismo.

Un fenómeno frecuente asociado a lo anterior es el síndrome de fase retrasada del sueño, en que las personas comienzan a desplazar hacia más tarde la hora de dormir. "Como deben levantarse temprano, se va produciendo una privación crónica de sueño", dice el doctor Pablo Guzmán.

lumínica.

"Hemos reducido nuestra exposición a la oscuridad y eso podría estar afectando nuestro bienestar", dice el doctor Maurice Ohayon, director del centro y jefe de la investigación en la que siguieron los hábitos de casi 16 mil personas durante ocho años.

Sueño incompleto

Diversas investigaciones muestran que el exceso de luz inhibe la secreción de melatonina, la hormona que regula el reloj biológico del organismo. "Al dormir menos, es mayor la posibilidad de generar resistencia a la insulina y eso, a su vez, eleva el riesgo de diabetes", dice el doctor Serra.

Un sueño incompleto también se ha visto que produce resistencia a la leptina, hormona que controla el hambre y la saciedad, favoreciendo el aumento de peso, incluso en niños. "Al aumentar la diabetes, la obesidad y la hipertensión hay más morbilidad y mortalidad por problemas cardíaco y cerebrovasculares", agrega el neurólogo.

Eso no sería todo. Esta semana, el Centro Médico de la U. de Leiden, en Holanda, agregó nuevos antecedentes al tema.

En un estudio publicado en la revista Current Biology dan a conocer qué ocurrió con ratones expuestos a una luz artificial de manera constante durante 24 semanas: se debilitó su sistema inmune, hubo pérdida de masa muscular y signos tempranos de osteoporosis.

"Es un aporte a información que se tenía de manera indirecta. Pero hay que interpretarlo con cuidado, porque los ratones se comportan de manera diferente que los humanos: ellos tienden a esconderse o inhibirse con la luz", dice Serra.

De todas formas, es una luz —otra más— de alerta. "La buena noticia es que estos efectos negativos para la salud son reversibles cuando el ciclo natural de luz-oscuridad se restablece", comenta Johanna Meijer, autora principal de la investigación. "Cuando los ratones volvieron a un ciclo normal después de dos semanas, las neuronas involucradas en los procesos de sueño-vigilia recuperaron su ritmo normal y los problemas de salud se revertieron".

Por eso, los expertos concuerdan en la importancia de respetar las horas de sueño y en evitar la exposición excesiva a luces artificiales —lámparas, pantallas de TV y celulares, por ejemplo— al caer la noche.

UNIVERSIDAD
DE SANTIAGO
DE CHILEINSTITUTO
COMERCIAL
ELIODORO
DOMÍNGUEZ

Liceo administrado por Universidad de Santiago se convierte en el primero de carácter público y gratuito en recibir certificación de calidad ISO 9001

Se trata del Instituto Comercial Eliodoro Domínguez, establecimiento técnico profesional estatal y público, cuyo reconocimiento por la empresa Aenor posee validez tanto en Chile como a nivel internacional. El rector de esta Casa de Estudios, Dr. Juan Manuel Zolezzi Cid, anticipó que a más tardar en marzo de 2017 también serán acreditados los otros tres liceos administrados de manera delegada por el plantel.

Desde el 2012 que la Universidad de Santiago de Chile administra de manera delegada el Instituto Comercial Eliodoro Domínguez, período en el que el establecimiento ha alcanzado diversos logros y reconocimientos.

Esta vez se trata de la certificación de la Norma ISO 9001:2008, promovida por la Organización Internacional de Normalización, y que lo acredita, por parte de la empresa Aenor, como la primera institución educacional técnica profesional pública del país en recibir esta distinción. Esto implica el cumplimiento en diversas materias del sistema de gestión de la calidad respecto de sus compromisos internos y externos, como parte del mejoramiento continuo de su proceso educativo.

Por ejemplo, el cumplimiento de las planificaciones docentes respecto del trabajo en el aula, claridad en cuanto a los procesos de evaluación a los estudiantes y los protocolos en caso de inconsistencias, así como transparencia respecto de los objetivos y las mediciones establecidas por el propio equipo directivo. Como parte del proceso de reevaluación permanente, estos aspectos serán revisados luego bajo la Norma ISO 9001:2015, que entró en vigencia en septiembre del año pasado.

LICEOS DE CALIDAD Y GRATUITOS

Junto con destacar y agradecer el trabajo de la comunidad del Instituto Comercial Eliodoro Domínguez, el Rector de la Universidad de Santiago de Chile, Dr. Juan Manuel Zolezzi Cid, detalló que "trabajar con gestión de calidad significa una orientación permanente al mejoramiento de los procesos y recursos, buscando alcanzar los mayores estándares del medio académico, científico, productivo y profesional".

Además, recordó que la Universidad es pionera en la implementación de un sistema de gestión de calidad en unidades académicas y administrativas. "Dicho modelo, en revisión permanente,



Jorge Torres Ortega, académico de la Universidad de Santiago de Chile y administrador del liceo, durante una capacitación a los estudiantes del establecimiento.

constituye una experiencia valiosa que puede ser adoptada por cualquier institución educacional, como herramienta para asegurar la eficiencia y la mejora del desempeño organizacional", explicó la autoridad.

Cabe destacar que el proceso de implementación del sistema ISO 9001:2008 ha sido liderado por el académico de la Facultad Tecnológica, Jorge Torres Ortega, administrador de los liceos delegados, para quien resulta esencial destacar la importancia de estos modelos, "homologables con sistemas de educación internacionales, con el objetivo de asegurar un mejoramiento continuo de la educación, especialmente la técnica profesional en Chile, pensando que una reforma y transformación de la educación la pueden hacer las mismas comunidades educativas, sin la intervención de terceros, cuando el eje principal apunte a los estudiantes".

Como parte de la ceremonia, el Rec-

tor Zolezzi anunció que la Universidad se propuso que a más tardar en marzo de 2017 los otros tres establecimientos administrados por el plantel —el Liceo Industrial Presidente Pedro Aguirre Cerda de Rancagua, el Liceo Industrial de Angol y el Liceo Industrial de Nueva Imperial— también sean acreditados, anticipando que "nuestros liceos serán totalmente gratuitos a partir del proceso de admisión de 2017, sin discriminación de ningún tipo".

LÍDERES EN LA CALIDAD EDUCATIVA

Por parte de la empresa auditora y evaluadora Aenor, su gerente general, María Angélica Sanhueza Morales, destacó que se trata de un reconocimiento que posee validez tanto en Chile como a nivel internacional. "De esta manera, podemos estar seguros que la educación que recibirán los estudiantes realmente



Dr. Juan Manuel Zolezzi Cid, rector de la Universidad de Santiago de Chile; María Angélica Sanhueza Morales, gerente general de Aenor; y Patricia Silva Sánchez, directora del Instituto Comercial Eliodoro Domínguez.

tiene el nivel que el país necesita", aclaró. Como parte de los beneficios, explicó que además de posicionar al Instituto Comercial Eliodoro Domínguez en lo más alto en cuanto a calidad de la educación, representa un reconocimiento visible para sus pares y otras instituciones.

"Han adquirido una herramienta de gestión que permite ordenar sus procesos administrativos y todo aquello que finalmente implica una mejor calidad en la educación", añadió María Angélica Sanhueza, destacando que se trata de un hito que demuestra que no solamente las empresas de servicios pueden acceder al camino de la gestión de calidad.

Asimismo, reconoció que este paso representa un notable punto de inflexión a nivel social. "Estoy convencida que mientras más herramientas otorguemos a los estudiantes en los primeros años de la educación, podremos tener una sociedad más robusta", advirtió.

ESTABLECIMIENTO ESTATAL Y CON VOCACIÓN PÚBLICA

Fue en 2015 cuando el Instituto Comercial Eliodoro Domínguez aceptó el desafío de acceder al sistema en

gestión de calidad ISO 9001:2008. Así lo recordó su directora, Patricia Silva Sánchez, para quien existía la necesidad de revisar, comprobar y asegurar diversos objetivos institucionales.

"Este año hemos cumplido la apuesta. La certificación nos permitirá posicionarnos competitivamente en el actual panorama educativo, especialmente a propósito del resurgir de la educación técnica profesional", proyectó la directora.

En ese sentido, manifestó que "debemos sentirnos orgullosos por lo conseguido, pues ha sido un arduo trabajo para alcanzar esta certificación, lo que no habría sido posible sin el trabajo de toda la comunidad del Instituto Comercial Eliodoro Domínguez".

Finalmente, destacó la importancia que representa el apoyo de una institución con gran responsabilidad social como es la Universidad de Santiago de Chile.

"Somos un colegio estatal, con vocación pública y, desde el próximo año, totalmente gratuito. Todo esfuerzo es por y para los estudiantes", concluyó Patricia Silva.