Los expertos te escuchan, tú escucha a los expertos. sura

Beneficios en la concentración y la salud: Expertos analizan la extensión del horario de invierno a cinco meses

Luego de una serie de estudios, el Ministerio de Energía anunció ayer el nuevo régimen de husos horarios que habrá en el país por los próximos tres años.

24 de Agosto de 2018 | 10:28 | Por Pía Larrondo, Emol

El Mercurio

SANTIAGO.- El lunes, el Ministerio de Energía dio a conocer la **extensión del horario de invierno de tres a cinco meses** para el próximo año. La razón: **"iniciar las actividades diarias sin luz natural tiene un efecto negativo en la salud, en la concentración y el desempeño de las personas"**, aseguró la ministra **Susana Jiménez**.

Esta conclusión se obtuvo tras analizar una serie de informes de representantes de instituciones públicas, privadas, de la sociedad civil y especialistas en distintas áreas consultados para tomar esta decisión. entre ellas, el Colegio de Profesores, la Sociedad Científica de Chile y Fedefruta, entre otras.

Emol conversó con expertos acerca de las implicancias que traerá el nuevo régimen horario establecido por el Gobierno para los próximos cuatro años.

Efectos de la luz

Para el médico **Leonardo Serra**, neurólogo de la Clínica Alemana y académico de la Facultad de Medicina de la Universidad del Desarrollo, el cambio entre el actual huso horario y el del próximo año es una mejora, pero aún no la mejor opción para las personas.

NOTICIAS RELACIONADAS

Nuevo régimen horario: El de invierno durará cinco meses y el de verano la extensión por siete

227

Informes y consultas a más de 40 instituciones y especialistas: Los razones del nuevo régimen horario

73

Según el experto si uno se despierta a escuras automáticamente las personas que tienen que ir a trabajar y "ser productivos" comienzan su día "con mayor lentitud, se puede andar más irritable, andar con ánimo más bajo, la capacidad cognitiva en rendimiento es más bajo las primeras horas de la mañana, porque el cerebro está destinado y físicamente se está despierto, pero el cerebro no lo está todavía", sostuvo.

Para Serra, desde el punto de vista biológico habría sido preferible un solo huso horario durante todo el año. Con todo, el médico destacó que con el de invierno hay "menos accidentes peatonales, porque hay más luz en las tardes, hay más seguridad del punto de vista de robos y existe mayor ahorro energético".

"Es bien positivo, porque lo que más importa para la biología humana es tener luz en la mañana. Si bien harta gente tiene preferencia por tener harta luz en la noche, fisicamente lo que más necesitamos es la luz de la mañana para sincronizarlos con el medio ambiente, para poder echar a andar toda nuestra maquinaria, para poder partir bien el día y aumentar nuestro nivel de alerta", explicó.

Desempeño de los estudiantes

Por otra parte, la doctora **Evelyn Benavides**, neuróloga especialista en medicina del sueño de Clínica Universidad de los Andes, cree que esto irá directamente en beneficio para los estudiantes de los colegios.

"Es mejor exponer a los niños a la luz del sol en la mañana, que despierten con luz, a que se duerman con luz. La que está pasando este mes, que se levantan los niños a escuras y que vayan al colegio a escuras, genera una disminución del aprendizaje en las primeras horas de la mañana y cuesta tomar desayuno cuando se está a oscuras", señaló.

"El hueso horario que extiende el horario de invierno es bien positivo, porque lo que más importa para la biología humana es tener luz en la mañana"

Luis Serra

Con el horario que tenemos actualmente, se termina desayunando fuera del "luminoso habitual" y se comienza a funcionar antes desde el punto de vista de la salida del sol.

"Llegar al colegio de noche hace que el rendimiento de las primeras dos horas no sea óptimo. **Lo ideal es que los colegios pudieran correr las pruebas hasta las 10 de la mañana**, hasta que salga el sol", explicó Benavides.

Añadió que la falta de luz que entra por los ojos produce que haya más melatonina que otras hormonas, "eso hace que estemos en un modo sueño y nuestro aprendizaje ocurre en mayor medida cuando nosotros podemos tener acceso a la luz solar y se secretan hormonas diferentes en el cerebro que hacen que nuestro rendimiento sea mayor".

Es por esto, que ve con buenos ojos el cambio de huso horario para el próximo año, ya que esto irá en directo beneficio para los estudiantes.

De hecho, la especialista en sueño recomienda que lo ideal sería "nuestra actividades principales se hagan en la mañana, y no dejar tantas actividades para la tarde, sobre todo sociales". Añmdó que existe la mala costumbre de hacer funcionar al cuerpo cuando menos productivo es.

Explicación científica

Diego Mardones, astrónomo de la Universidad de Chile e investigador del Centro de Astrofísica Cata, manifiesta que esta extensión del horario de invierno va a provocar el horario se ajuste más al mundial, ya que "en teoría se fija la hora pensando que al mediodía el sol está en su punto más alto".

"Eso es lo que guía el reloj y lo bueno de eso es que el cambio de fecha, de un día para otro uno está durmiendo, por eso es cómodo", señaló a Emol.

Por lo que tener dos horarios durante el año siempre será una cosa de costumbre para las personas. **"Si nuestro horario cataras con el horario astronómico, eso querría decir que en verano tendríamos el sol saliendo a las 06:30, 5:00 de la mañana en Santiago, lo que representa una especie de pérdida de sol"**, y eso es lo que no le gusta a la población en general.

Lo que tendremos con el cambio de horario del próximo año es que, para tener "más luz", "te comemas y tenemos el mediodía solar como a las 13:30-13:45 de la tarde. Nosotros como astrónomos tendemos a tener una preferencia por dejar el horario nítidad y nítiad, pero finalmente es una cosa de acostumbrarse". finalizó.

It's Audi Time

Audi Open Haus 18

emol social

Ofrecemos **#ConversaciónSocial**

Te invitamos a opinar y debatir respecto al contenido de esta noticia. En Emol valoramos todas las conversaciones respetuosas y constructivas y nos guardamos el derecho a no contar con las opiniones agresivas y ofensivas. Cuidemos que primero y sí sea de la conversación.

Buscar Comentarios

Comenta esta noticia:
Inicia sesión para interactuar y debatir sobre las temas noticiosos.

0 Comentarios · Ordenar por: Más recientes

Iniciar sesión · Iniciar sesión

Todos | 0 · Más me gusta | 0

¡Sé el primero en comentar!

Ver términos y condiciones de Emol Social

AHÍ SE PUEDE ESTACIONAR DE ACUERDO

PARTICIPA Y GANA UNO DE LOS 3 SWIFT

¡SOLO POR AGOSTO!

Cotiza y subaste seguro y participa por un Suzuki Swift.

Cotiza aquí

COMENTARIOS MAS VALORADOS EN NACIONAL

Andrej Santiago comentó en Rojas renuncia al Ministerio de las Culturas 96 horas después de asumir tras día de críticas por dichos sobre Museo de la Memoria
Lamento mucho que el ministro haya renunciado, a todos los que lo criticas y defendias leer un libro, ver una obra de teatro o su historia y su curriculum. Es un tipo tremendamente preparado y culto. Se requiere mas...
13/08/18
294

Luis Attar comentó en Piñera confirma salida de Rojas y asegura que "nuestro Gobierno condena categóricamente los abrigadero a los DD.HH"
El resto al decir las cosas por su nombre
13/08/18
204

Jose Luis Pezoa Olivares comentó en Piñera confirma salida de Rojas y asegura que "nuestro Gobierno condena categóricamente los abrigadero a los DD.HH"
Presidente Piñera mal, muy mal, otra vez la izquierda lo pasteo
13/08/18
157

Thomas Brain comentó en Rojas renuncia al Ministerio de las Culturas 96 horas después de asumir tras día de críticas por dichos sobre Museo de la Memoria
Es una vergüenza que pasen estas cosas. En primer lugar el gobierno debe hacer una selección mucho mejor y tener presente todos los antecedentes de sus candidatos. Y en segundo lugar no puede ser que ...
13/08/18
139

Sandra Gomez Fernandez comentó en Gobierno rechaza críticas contra Ampuero y advierte a la izquierda que su Piñera quiere dicutir sobre soy inmaduros
De una vez pónganse firmes !!! ... y con los puntalones puestos! La izquierda perdió la elección ellos no deciden quienes dirigen ser sus ministros y autoridades!!!
13/08/18
131

RallyMobil

La historia en un minuto: Conoce la importante labor que cumplen *los mecánicos* en el RallyMobil

VER MÁS

Invierte en FUNDAMENTA

FACTORY SALE TOYOTA

OFERTAS EN EMPLEO

TOYOTA

EL CONSORCIO

EL COMENTARISTA OPINA

Espías cómicos invisibles

Antonio Dionner

AHORA SE DEBATE

Leyenda del United presiona a Alexis, le pide ofirma "mismo" de gatos. ¿Estilo de acuerdo?

83

Hacienda propone que salario mínimo alcance los $500 en marzo de 2019. ¿Qué te parece?

217

¿Qué opinas de la designación de Consuelo Valdés como ministra de las Culturas?

146

RECOMENDADOS DEL EDITOR

PRESIDENCIAL: Las chances de Lula para ser candidato en Brasil

47

INFOGRAFÍA: La autonomía económica de las mujeres en Chile

19

RSB: La preocupante situación del árbol más amenazado de Chile

44

NOTICIAS MÁS COMENTADAS

485

Rojas renuncia al Ministerio de las Culturas 96 horas después de asumir tras día de críticas por dichos sobre Museo de la Memoria

378

Piñera confirma salida de Rojas y asegura que "nuestro Gobierno condena categóricamente los abrigadero a los DD.HH"

306

Piñera felicita vía Twitter al ministro Rojas por renunciar tras las "expresiones de odio" que realizó en contra del Museo de la Memoria

298

Gobierno rechaza críticas contra Ampuero y advierte a la izquierda que su Piñera quiere dicutir sobre soy inmaduros

282

Rojas renuncia al Ministerio de las Culturas 96 horas después de asumir tras día de críticas por dichos sobre Museo de la Memoria

227

Nuevo régimen horario: El de invierno durará cinco meses y el de verano la extensión por siete

219

Chile Vamos respalda salida de Rojas, pero pateboo diferencs sobre rol del Museo de la Memoria

217

Parlamento convierte nueva propuesta de Ley de Glaciares en ley: Irá a pedir TC el mismo día 2019

207

Stefany cerca a Gabriela Mistral entre las 200 mujeres que conforman el billete

207

Reyes Rodríguez: Tuitea sobre la relación con Alexis Sánchez: "Es una linda persona, luchadora y perseverante"

COMENTARISTAS

Más me gusta

Andrej Santiago

Jose Fuentes

Eduardo Torres

Más comentarios

Kaya Irancy

Javier San Martin

Jose Fuentes

Más seguidos

Jorge Ortega

Saba Goldberg Kagalanela

Daniela Contreras

NOTICIAS MÁS VISTAS

22

Colmenar de un joven deja al menos 22 fallecidos en el Tomado de Rato

99

Selección chilena cruda que fue expulsado del Mundial por 07 mujeres en patinaca y por que no acepto la medida

45

Selección autoentrena sobre a Vampiro y todas las otras opciones que tiene el no DT de la "Roja"

367

Reyes Rodríguez: Tuitea sobre la relación con Alexis Sánchez: "Es una linda persona, luchadora y perseverante"

90

Baria salvado y ausencia: La pajada de Rosenty con la ayuda de Un increíble Stadio a su equipo en la MLB de 66 ao

78

Incendio en hogar de ancianos: Helicópteros del Ejército confirma 13 mujeres fallecidas

76

Hacendonados y en voz alabare: La historia de los superdetectivos hallados en el polipar de una abuela

107

"Una vergüenza, una tristeza": Ex Presidente repudian abayar a luis de San Lorenzo y piden duras sanciones contra Temuco

49

El estudiante de 14 años se podría pas paternidad en El Lo

119

Las 50 fecha más complejas de Pepa en el Gallocito: La hinchinda de su linero pata por el Mendoino de las Cabeza

EL MERCURIO ECONÓMICOS

PUBLICA AVISOS WEB GRATIS

Publicado hace 359 días
Excelente departamento sector Lobe Costa
$58.000.000

Publicado hace 359 días
APROVECHA FERRERO CASA EN PUCON
$145.000

Publicado hace 359 días
DEPARTAMENTO EN SAN PEDRO DE LA PAZ, SECTOR ANDALUC
$400.000

Publicado hace 359 días
En ler piso, amplio jardín. Oportunidad única, imperdible.
$320.000.000

TU AVISO EN LA WEB AHORA ES GRATIS