

Asunto: Uso Horario
Fecha: Tue, 31 Aug 2004 15:39:29 -0300
De: "IHEM" <ihem@fmed2.uncu.edu.ar>
A: <fnorte@prmarg.org>

Ing. Agr. Juan Carlos Guevara
Director CRICYT
Mendoza

De nuestra mayor consideración:

Nos dirigimos a usted para expresar nuestro apoyo al cambio de la Hora Oficial al uso N° 4 instrumentado por el Gobierno de la Provincia de Mendoza.

El atraso de una hora en relación al que regía anteriormente nos parece conveniente, teniendo en cuenta los estudios realizados desde una especialidad reciente en la medicina, como es la cronobiología. Esta disciplina nos ha acercado al conocimiento de la evolución biológica del organismo y al monitoreo temporal de los procesos biológicos. A partir de la misma, se ha despertado un gran interés en la investigación y el estudio de los ritmos biológicos en base a la evolución temporal (horario circadiano, mensual y anual) de los sistemas y organismos integrados con su hábitat. Esto constituye una visión más ecológica de los seres vivos en interrelación retroalimentada con su mundo.

Bajo el punto de vista ecológico el ciclo diario de luz-oscuridad debe estar armonizado con el ciclo vigilia-sueño. Existe en el cerebro una región constituida por el núcleo supraquiasmático del hipotálamo que representa nuestro reloj biológico interno, encargado de la regulación de los ritmos biológicos y de su interrelación con el medio ambiente. Este reloj es sincronizado por el calendario solar externo, donde la iniciación de la luz matinal dispara el proceso cíclico de vigilia-sueño.

De acuerdo a un especialista reconocido en la materia, el Dr. Daniel Cardinali, de la UBA, el factor regulador fundamental del reloj circadiano "es la luz de la hora de la mañana". Y refiere que el hecho de poner a los ancianos a la luz solar en horas de la mañana mejora la calidad del sueño de los mismos. Los trastornos provocados en la regulación de estos ritmos biológicos en asociación a la luz externa producen enfermedades psiquiátricas que han sido descritas por diversos autores como trastorno afectivo estacional. Estos mismos autores comentan que el remedio para esta patología puede realizarse a través de aplicaciones de luz (fototerapia).

Por todos estos antecedentes, consideramos que todo programa de luz que respete las variaciones rítmicas internas del organismo, tienen como consecuencia beneficios para las funciones y metabolismos que regulan la salud.

Sin otro particular, le saludamos atentamente,

Dr. Eduardo Rodríguez Echandía Dr. Ramón S. Piezzi

Facultad de Ciencias Médicas
Universidad Nacional de Cuyo