

Los efectos del cambio de hora y la necesidad de un solo huso

Este 5 de abril, nuestros relojes deberán atrasarse una hora con el objeto de dar paso al horario de invierno. Expertos aseguran que esta decisión genera alteraciones en el ser humano. "Lo más importante es que el sol se levante lo más temprano posible", subrayó académico UV.

Francisca Palma Schiller
 francisca.palma@estrellavalpo.cl

Es oficial: los chilenos deberán atrasar sus relojes -de las 00.00 a las 23 horas- el próximo 5 de abril para dar paso al horario de invierno y despedir, con ello, a la temporada estival.

Ahora bien, más allá de las características que este nuevo huso horario podría tener, el verdadero debate lo han puesto sobre la mesa los expertos. Este fin de semana, por ejemplo, el Instituto Chileno de Políticas Públicas, en el marco del Día Mundial del Sueño, hizo un llamado directo al Gobierno a suspender el cambio de hora.

Esto, según refieren los antecedentes del instituto, porque la evidencia científica ha demostrado que este cambio produce alteraciones en la salud física y mental de la población, con consecuencias aún más críticas en grupos vulnerables, tales como personas autistas o que padecen condiciones crónicas.

"No puede ser que todos los años estemos pidiendo lo mismo y que el gobierno prefiera guardar silencio y mantener la medida", señaló Humberto García, presidente del mencionado organismo.

Para comprender estas alteraciones y por qué resultaría clave mantener un solo horario, La Estrella tomó contacto con el experto en relojes biológicos,

1

hora deberán retrasarse los relojes el próximo sábado 5 de abril: cuando sean las 00.00 deberán ser las 23 horas.



CON ESTE CAMBIO DE HORA SE PODRÁ "DORMIR UNA HORA MÁS", SIN EMBARGO, HABRÁN MENOS HORAS DE LUZ.

John Ewer, académico e investigador de la Universidad de Valparaíso (UV).

"Este cambio de horario que viene es bueno para todo el mundo. A los adultos no les gusta tanto porque va a oscurecer más temprano, pero en términos prácticos es bueno, porque vas a poder dormir una hora más: si tú te tienes que levantar a las siete, por ejemplo, después del cambio te va a despertar lo que es hoy a las ocho", explicó, en términos prácticos, el experto.

SOL

Al consultarle, entonces, dónde está el mayor problema, Ewer refiere que estaría en el horario de verano, es decir, el actual. En ese contexto, bajo su mirada, Chile debería poseer un solo huso.

"El horario de verano es el malo, porque quedas con un déficit de una hora, entonces no solo estás más



PSICÓLOGA RECOMIENDA IR CAMBIANDO HÁBITOS DE A POCO.

dormido, sino que está asociado con que hay más accidentes y también hay incluso problemas médicos importantes, como un aumento medible en infartos los primeros dos días después del cambio de hora, o sea, los primeros días laborales después del cambio", manifestó.

Entonces, ¿con cuál horario nos quedamos?

"Lo más importante es que el sol se levante lo más temprano posible, que

igual es difícil en invierno, pero es más fácil con el horario de invierno que con el de verano", respondió el académico.

A PREPARARSE

En medio de esta discusión, la que aparentemente no parece avanzar del todo, resulta relevante prepararse, sobre todo en lo que respecta a los niños. Esto entendiendo que lo del próximo 5 de abril ya es un hecho.

Así lo indicó Sonia Muñoz, profesora de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (PUCV).

"Prepararse, en alguna medida, es tratar de ir cambiando los hábitos de los horarios, tal vez una semana antes, ir intentando cambiar un poco la rutina acercándose a los nuevos horarios de funcionamiento", precisó la psicóloga.

"Es un cambio biológico que en el fondo implican un cambio en las horas de funcionamiento versus las horas de sueño de manera paulatina, entonces en general nos dormamos dos o tres semanas en poder acostumbrarnos", añadió.

MOCIÓN EN EL CONGRESO

Finalmente, y a propósito de lo que anunciaba el académico de la UV, ¿avanza o no la moción de un solo huso horario al interior del Congreso Nacional?



Según explicaron los parlamentarios, la temática no ha avanzado, pero sí ha sumado apoyos.

"La moción que presentamos busca abordar una problemática que ha afectado a nuestro país por décadas. Nuestro actual sistema de husos horarios, con cambios semestrales, dista de la realidad biológica de las personas y genera dificultades en diversos ámbitos", comentó el diputado Hotuiti Teao (IND).

En los últimos años, agregó, "la situación se ha complejizado aún más con la coexistencia de tres franjas horarias en el país: UTC-4 en gran parte del territorio continental, UTC-3 en Magallanes y UTC-6 en las islas oceánicas. Esto representa un obstáculo para la coordinación y conectividad que demanda una economía moderna e interconectada como la nuestra".

Para el parlamentario Andrés Celis (RN), en tanto, es fundamental "tomar decisiones con base en la evidencia y el bienestar de la población. La OMS ha recomendado establecer un solo huso horario, y yo voy a apoyar lo que indiquen los expertos".

Por último, para Tomás Lagomarsino (IND), quien además es médico, este "es un proyecto que tenemos que analizar en su profundidad, producto de que recordemos que en el periodo de invierno hay menos horas de luz y en la medida que hacemos este cambio, muchas personas tendrán que salir de sus casas a oscuras".