



LOS RELOJES SE RETRASARÁN UNA HORA A PARTIR DEL 4 DE ABRIL.

Se reabre el debate: surge propuesta de horario único para la región todo el año

Carolina Ruiz
cronica@laestrellachiloe.cl

A tres semanas de un nuevo cambio de hora en Chile, vuelve a instalarse en la discusión pública una propuesta que en los últimos años ha ganado fuerza: mantener un solo huso horario durante todo el año en la Región de Los Lagos.

La iniciativa surge en medio del debate que cada temporada genera el ajuste entre horario de verano e invierno y busca, principalmente, evitar los efectos que estos cambios provocan en la vida cotidiana de las personas.

El próximo cambio de hora, fijado para el 4 de abril, cuando los relojes deberán retrasarse una hora para dar pa-

so al horario de invierno, reactivó el debate en la zona sur. Diversas autoridades han planteado que la Región de Los Lagos podría evaluar mantener el horario actual durante todo el año, considerando sus características geográficas y climáticas, y siguiendo el ejemplo de Aysén y Magallanes, las únicas regiones del país que actualmente no realizan este ajuste estacional.

Uno de los principales impulsores de esta idea es el alcalde de Puerto Montt, Rodrigo Wainrath, quien anunció que se elaborará un estudio técnico junto a especialistas universitarios para fundamentar la solicitud de eliminar el cambio horario.

El jefe comunal explica que la propuesta se inspira en las

El ajuste programado para el 4 de abril volvió a gatillar que autoridades, gremios y expertos vuelvan a plantear la posibilidad de eliminar el cambio estacional en Los Lagos, mientras se analizan sus efectos en la salud, seguridad, educación y la actividad económica.

experiencias de otras zonas australes del país. "Una de las cosas que estamos proponiendo es que ojalá se pueda mantener la misma hora, la hora de verano. Esto principalmente por las buenas experiencias que han tenido en Aysén y Magallanes. Recordemos que estas regiones ya hicieron cambio de hora y desde que hicie-

ron el cambio las han mantenido, justamente porque ha sido exitoso", señala.

Entre los argumentos que respaldan la iniciativa se encuentran estudios que apuntan a los efectos que los cambios de horario pueden generar en el sueño y en el ritmo biológico de las personas, especialmente en niños y adolescentes.

"Hay una serie de estudios, hay estudios también médicos, principalmente en la asociación del sueño, que dicen que estos cambios afectan, sobre todo en los niños", afirma Wainrath.

Otro de los aspectos que se plantea es el impacto en la seguridad y en la vida comunitaria. Según el jefe comunal, mantener más horas de luz natural durante la tarde permitiría aprovechar mejor los espacios públicos. Señala además que encuestas realizadas a nivel local indicarían un amplio respaldo ciudadano a la idea. Según explica, entre un 85% y un 90% de las personas consultadas estaría a favor de eliminar los cambios de hora.

En el Congreso, la discusión también ha sido impulsa-

da por el diputado Héctor Ulloa, quien reitera su llamado a realizar una consulta ciudadana que permita definir si la región quiere mantener el horario de verano durante todo el año.

El parlamentario recuerda que en marzo de 2025 presentó una solicitud de acuerdo que fue aprobada por 95 diputados, con el objetivo de avanzar en esta materia. "Vamos a seguir insistiendo en la necesidad de realizar una consulta ciudadana que permita clarificar si nuestra Región de Los Lagos quiere mantener el horario de verano durante todo el año, considerando nuestras condiciones geográficas y de luz natural", sostiene.

"Distintos estudios han advertido que los cambios de

EL LLANQUIHUE | Domingo 15 de marzo de 2026 | **domingo**

15

(viene de la página anterior)

horario pueden generar alteraciones en el sueño, desajustes en el ritmo biológico y efectos en el ánimo y la productividad, especialmente en zonas australes, donde la variación de horas de luz es más marcada. Por eso creemos que esta decisión debe considerar la realidad territorial", acota Ulloa.

La idea de consultar a la ciudadanía surge también a partir de lo ocurrido en la Región de Aysén, donde en 2024 se realizó una consulta online durante 12 días y el 95% de los participantes optó por mantener el horario de verano de manera permanente.

Por otro lado, el ex diputado Fernando Bórquez -hoy delegado presidencial de Chiloé- también impulsó esta iniciativa durante 2025 y actualmente continúa respaldando la discusión. A su juicio, mantener un solo horario podría tener efectos positivos tanto en el ámbito educacional como en la seguridad pública.

"Me parece que están haciendo algunos informes, especialmente en Puerto Montt, para ver si como región nos conviene tener ese horario. Sería súper positivo desde el punto de vista del horario de clases y también con la seguridad que hay hoy día en las tardes", afirma. No obstante, el ex parlamentario reconoce que la medida requiere un análisis más amplio que considere distintas variables sociales y económicas.

ADAPTACIÓN

En tanto, el presidente de la Cámara de Comercio Detallista y Turismo de Castro, Julio Can-

dia, indica que actualmente el sector no tendría mayores inconvenientes con cualquiera de las alternativas.

Según explica, tras la pandemia y la implementación de la ley de 40 horas laborales, muchos establecimientos redujeron sus horarios de atención. "Antes se atendía hasta las 9 o 10 de la noche, pero ahora la mayoría comienza cerca de las 10 de la mañana y termina entre las 5 o 6 de la tarde", detalla, asegurando que el comercio podría adaptarse sin mayores dificultades.

No obstante, advierte que en el caso de la industria y el transporte de carga podrían existir otros factores a considerar, debido a los turnos de noche.

Respecto del turismo, Candia consigna que "la actividad tampoco se vería mayormente afectada, ya que la temporada alta se concentra entre diciembre y marzo, período que actualmente coincide con el horario de verano. A mí me da la impresión de que es mejor quedar con un solo horario, pero se tiene que estudiar cuál de los dos es mejor".

En el ámbito educativo, la presidenta del Centro de Padres del Liceo Carmela Carvajal de Osorno, Nayareth Marcos, plantea que los cambios de horario pueden influir de distintas maneras dependiendo del tipo de establecimiento.

"En el caso de nosotros en lo particular, tenemos clase en jornada de tarde por contingencia del liceo, mientras nos construyen nuestro liceo oficial, y los alumnos salen cerca de las 19:20 horas, donde está



LOS EFECTOS DEL CAMBIO DE HORARIO IMPACTAN EN EL SUEÑO Y EN EL RITMO BIOLÓGICO DE LAS PERSONAS.

muy oscuro, donde siempre hay falencia en la locomoción pública, y a eso sumémosle que la comunidad educativa no son solamente los alumnos", enfatiza.

Añade la apoderada que "sería súper bueno dejar solo un horario, el que sea mejor. Nosotros en el sur contamos con un sistema climático muy cambiante, muy extremo y, por ejemplo, lamentablemente, con los cambios de horario y que tengamos jornadas en la tarde, hace que nuestros alum-

nos prácticamente se conecten directamente con aquellos trabajadores de diferentes áreas. Entonces es mayor aún el riesgo", precisa.

En el sector agrícola, en particular en la industria lechera, el impacto del cambio horario sería menor. Así lo indica el presidente de la Federación Nacional de Productores de Leche (Fedeleche), Marcos Winkler. "Por decirlo de forma lúdica, a las vacas no les importa qué horario hay. Si el sol sale a una hora y se pone a otra, el

crecimiento del pasto es el mismo", comenta.

Suma Winkler que, más allá de un problema administrativo "de cambios de horario de las rutinas, digamos, no es mucho más grave. Sólo hay que adecuar el horario de los trabajos, pero más que eso no".

EXPERTO

Desde el ámbito académico, el doctor (c) en Psicología, Marcelo Malbec, de la Universidad San Sebastián, sede de la Patagonia, explica que el debate sobre el horario más adecuado debe considerar distintos factores y estudios.

El especialista recuerda que Chile ya experimentó en 2015 la mantención permanente del horario de verano, decisión que fue revertida al año siguiente debido a distintos efectos, entre ellos el retraso en el amanecer durante el invierno. "Eso hacía que en ese invierno amaneciera como a las 9:30, lo que provocó hartazgo ausentismo en los colegios", aclara.

Malbec agrega que la luz natural en la mañana cumple un rol fundamental para el ciclo circadiano del cuerpo humano, ya que ayuda a regular el sueño, la alimentación y los niveles de alerta.

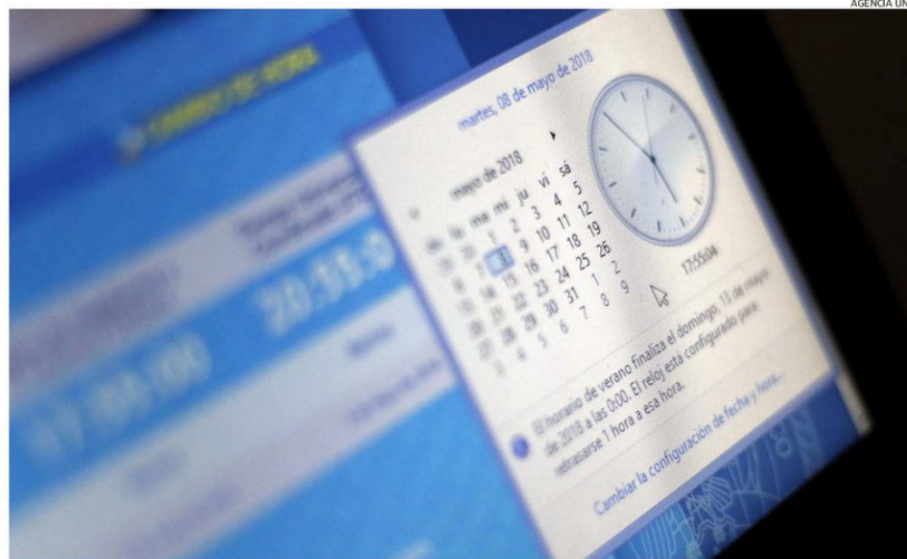
"Por esta razón, desde el punto de vista biológico, algunos estudios sugieren que el horario de invierno podría ser más adecuado que el de verano. Por otro lado, si hablamos de la vida familiar, uno podría

decir que es mejor tener más luz en la tarde; entonces es necesario analizar muchas variables", expone el psicólogo.

Sin embargo, el académico también destaca que los cambios de horario generan "efectos temporales en el sueño y el estado de ánimo, pero no es algo permanente, sino que puede suceder durante las primeras semanas. También hay muchos estudios que hablan de tener más o menos luz y se relacionan con variaciones en accidentes de tránsito, seguridad, crimen, indicadores de salud, etcétera".

"Si se decidiera mantener un solo horario, me inclinaria más por el horario de invierno que por el horario de verano. Porque ya tuvimos la experiencia del 2015 de mantener el horario de verano y se arrepintieron. Ahí habría que ver qué documentos, qué estudios consideraron políticamente para revertir la decisión. Lo que se señaló en su momento era el tema del ausentismo escolar y que la reducción del consumo eléctrico no era significativa. Hay que ver si eso afecta de igual forma en la región", plantea el profesional.

Aunque la propuesta de mantener un solo horario en la Región de Los Lagos continúa sumando apoyos, las autoridades coinciden en que cualquier decisión debe basarse en estudios técnicos y considerar la realidad territorial.



LOS AJUSTES DE HORARIO NO SERÍAN INCONVENIENTE PARA EL COMERCIO.