

# ¿Hasta cuándo seguiremos cambiando la hora en Chile?

Este sábado 6 de abril comienza a regir el horario de invierno en nuestro país, retrasándose los relojes en una hora, excepto en la Región de Magallanes y la Antártica. Expertos reiteran los efectos de la medida en la salud y parlamentarios insisten en establecer un solo huso horario.

Priscilla Barrera LI.  
 priscilla.barrera@estrellavalpocl

Cada año, en vísperas a un nuevo cambio de horario - el de invierno -, vuelven a surgir las voces de expertos que analizan cómo influye en las personas someterse a esta modificación instaurada en Chile hacia fines de los sesenta.

Porque si bien para muchos "dormir una hora más" a contar de este sábado 6 de abril, puede resultar beneficioso, lo cierto es que este retraso en el reloj obliga a una readaptación en el ciclo del sueño que no todos enfrentan de buena manera.

Según expertos, quienes más resienten este cambio son los niños y los adultos mayores.

Así lo explica la neuróloga y académica de la carrera de Medicina de la Universidad San Sebastián, Giesela Hornung.

"Nuestro cuerpo tiene un reloj biológico interno que se ajusta según la luz y la oscuridad. Cuando cambia la hora repentinamente, este ritmo puede desincronizarse, lo que resulta en trastornos del sueño, fatiga y cambios de humor", precisa la experta.

En esa línea, añade que "es importante tener en cuenta que la sensibilidad al cambio de hora varía de una persona a otra. Mientras que algunas personas pueden adaptarse fácil-

## 6

de abril a las 00.00 hrs. deberán retrasarse los relojes en una hora. Entra a regir el horario de invierno.



EL HORARIO DE INVIERNO ENTRA A REGIR A CONTAR DE LAS 00 HORAS DE ESTE SÁBADO 6 DE ABRIL.

mente, otras pueden experimentar efectos más significativos en su bienestar físico y mental. Estadísticamente, se sabe que los grupos de edad más afectados son los niños y los adultos mayores".

Por lo anterior, y para que la adaptación al cambio de hora sea lo más expedita posible, la especialista entrega una serie de recomendaciones.

"Se debe ajustar gradualmente el horario de sueño. Durante los días previos al cambio de hora, intentar acostarse y despertarse 15-30 minutos más tarde de lo habitual para que el cuerpo se adapte gradualmente al nuevo horario. También es recomendable retrasar las horas de las comidas 30 minutos los días pre-

vios al cambio de hora", afirmó Giesela Hornung.

### ¿Y LA MESA TÉCNICA?

Según declaraciones del cronobiólogo y académico del Instituto de Neurociencia de la Universidad de Valparaíso, John Ewer, en una nota diunfida en el portal del Senaso, el horario de verano es el más cuestionado por la evidencia científica porque "afecta el desempeño, genera más accidentes y las personas están menos concentradas. Este es un tema antiguo, hace diez años venimos señalando que es el sol el que debe determinar el horario en el que el cuerpo humano debe despertar y dormir, no un reloj".

Por lo mismo, el tema sobre el cambio de hora

ha trascendido lo meramente científico. Incluso en el parlamento han existido mociones que apuntan a poner término a esta medida e incluso establecer un solo huso horario.

Ya en 2018 se discutía una propuesta. "Cuando se presentó en 2018, el proyecto que fija el uso de diversos estándares UTC para regular la hora oficial en el territorio nacional (Boletín N° 12016-11), se buscaba evitar los impactos negativos en la salud física y mental de la ciudadanía. Esta norma -que aún se encuentra en el Senado- considera el huso horario de Perú dejándolo en sintonía con los ciclos circadianos", planteaba entonces el senador Francisco Chahuán.

El 21 de marzo de 2023, se solicitó al Presidente de la República que dispusiera mantener el horario de verano y no efectuara el cambio de hora previsto para el primer día de abril. "Así mismo, ponga término a los husos horarios diferenciados estacionalmente y el establecimiento de un único huso horario".

Si bien el proyecto resolución fue votado a favor por 88 diputados, lo cierto es que no avanzó.

Para el diputado por Valparaíso, Jorge Brito, resulta indiscutible poner término a esta medida.

"Como diputado pero también como ingeniero he evaluado esta situación y el cambio de hora en Chile ha demostrado no tener un impacto en redu-

CEDIDA



cir el máximo de potencia, ni de consumo de energía eléctrica en el Sistema Interconectado Central. Si quisiéramos hacer esto tendríamos que modificar en minutos el horario, generando un costo social muy importante que tiene una afectación en la salud de la población. Es por eso que considero importante que se elimine el cambio del horario y que mantengamos un horario estable todo el año, porque los efectos especialmente en los más pequeños se consideran, se viven y se sienten durante semanas o meses", afirmó.

Similar es la posición del diputado RN, Andrés Celis quien como miembro de la Comisión de Salud, reiteró su preocupación por el continuo cambio de horario.

"Porque este afecta el bienestar y la calidad de vida de las personas. Existen muchos estudios que demuestran los efectos negativos de esta práctica e incluso el Minsal, el año pasado, recomendó poner fin a esta práctica por sus consecuencias negativas para la salud, pero aún falta una decisión definitiva sobre qué huso horario adoptar. Considero fundamental abrir una discusión amplia porque son muchos los impactos adversos del cambio de horario en la salud humana, independientemente del huso horario en el que nos encontremos".