

## EDITORIAL

# EL DESAJUSTE HORARIO: ENTRE LA GEOGRAFÍA Y EL RELOJ BIOLÓGICO

**E**ste sábado 4 de abril, a la medianoche, la mayor parte de Chile continental —con excepción de la región de Magallanes y la Antártica Chilena— deberá retrasar sus relojes en una hora para dar inicio al horario de invierno.

Aunque para muchos esto se traduce simplemente en “una hora más de sueño”, el cambio de huso de UTC-3 a UTC-4 reabre una discusión profunda sobre nuestra salud, el bienestar de los niños y una realidad geográfica que parecemos ignorar sistemáticamente.

Desde una perspectiva médica y científica, el panorama es de alerta. El neurólogo Luis Espinoza advierte que cualquier modificación en la hora oficial genera una desincronización del ritmo circadiano, lo que puede manifestarse en irritabilidad, fatiga y menor concentración durante los primeros días de adaptación. Este impacto es especialmente sensible en la primera infancia; instituciones como la JUNJI enfatizan que las rutinas estables son pilares del desarrollo cerebral, y que estos cambios pueden provocar desajustes en el sueño y el humor de los niños.

Sin embargo, el problema de fondo no es solo el cambio semestral, sino el huso que habitamos. Geográficamente, a Chile le corresponde el huso horario UTC-5. No obstante, desde 1918 nos hemos movido entre el -3 y el -4 por razones de “acomodación” o ahorro energético. Como señala el astrofotógrafo Arturo Gómez, actualmente usamos un horario equivocado donde el Sol, al mediodía, se ubica sobre el este de Brasil o Argentina, no sobre nuestro territorio.

La experiencia histórica también nos ha dejado lecciones. El intento de mantener el horario de verano de forma permanente en 2015 y 2016 fue calificado por expertos como un error, ya que obligaba a estudiantes y trabajadores a salir de sus casas en oscuridad total, afectando el rendimiento y el descanso. Por esta razón, gran parte de la comunidad científica e incluso voces ciudadanas sugieren que Chile debería mantener el horario de invierno (UTC-4) durante todo el año, por ser el que más se acerca a nuestra realidad natural.

En conclusión, mientras este fin de semana ajustamos nuestros dispositivos —muchos de los cuales lo harán de forma automática—, es imperativo reflexionar sobre si estos decretos responden a las necesidades reales de la población. Fortalecer las rutinas, evitar pantallas antes de dormir y buscar la luz natural en las mañanas son consejos útiles para mitigar el impacto inmediato, pero no resuelven la contradicción permanente de vivir en un horario que no nos pertenece. El desafío pendiente es alinear, de una vez por todas, nuestro reloj social con el reloj de la naturaleza.

*Ricardo Obando*  
Jefe de Informaciones.