LITORALPRESS

Fecha: 27-03-2026
Medio: La Estrella de Valparaíso
Supl. : La Estrella de Valparaíso
Tipo: Columnas de Opinión
Título: **Columnas de Opinión: Cambio de hora**

Pág. : 9
Cm2: 95,0

Tiraje: 16.000
Lectoría: 82.502
Favorabilidad: No Definida

# Cambio de hora

Chile es el país más desfasado del mundo con respecto al huso horario que le corresponde. Diversos académicos han indicado que, considerando las condiciones de nuestro país, el huso horario más adecuado es el UTC-4, que corresponde al llamado horario de invierno.

Diversos facultativos han advertido de lo perjudicial de imponer el llamado "horario de verano", que corresponde al UTC-3. En su inicio y fines de marzo, los escolares y adultos, salen con el cielo estrellado a su trabajo o colegios. Los niños expuestos al frío y la oscuridad para llegar a sus establecimientos educacionales y algunos se quedan dormidos en sus bancos. Además, esta determinación tiene varios efectos en las personas, entre ellos, el impacto significativo en la tasa de trastornos cardiovasculares, particularmente infartos, trastornos del sueño, vinculados a la pérdida de una hora de sueño, lo que lleva al aumento de la somnolencia y baja en el rendimiento, desajuste de los ritmos biológicos y efectos en la salud mental de la población. Las autoridades de turno han ignorado todas estas recomendaciones. ¿Hasta cuándo hacen oídos sordos?

Resulta fácil manifestar su apoyo a implantar el horario de verano a aquellos que, por su nivel de ingresos, trasladan a sus hijos en auto calefaccionado a sus colegios, pero los trabajadores de menores ingresos deben hacerlo por medio de la movilización pública, expuestos al frío y oscuridad de la mañana.

Juan Acevedo Guevara