

**E**

Editorial

## Polémica por el cambio de hora

Este sábado regresa el horario de invierno y el cuestionamiento por los efectos que causa.

**A**unque existe evidencia científica que lo desaconseja y hay permanentes discusiones políticas y comunitarias respecto de su aplicación; este sábado nuevamente será cambiada la hora oficial en Chile continental, con excepción de Magallanes.

A la medianoche del 4 de abril, todos los relojes deberá retrasarse una hora y comenzará lo que conocemos como “horario de invierno”, cuyo origen está en la década de 1960 y tiene como objetivo ahorrar el consumo de energía, especialmente en las mañanas; algo que no se encuentra actualmente del todo comprobado. Por el contrario, muchos expertos hablan de que un posible ahorro no es suficiente razón, frente a la gran cantidad de afectaciones que la medida genera para la salud física y mental de las personas, que ven alteradas sus horas de sueño y su reloj interno, disminuyendo productividad de adultos y atención de niños y niñas.

El tema ha sido analizado ampliamente en Los Ríos por la doctora Claudia Torres-Farfán, especialista en cronobiología de la Facultad de Medicina de la Universidad Austral de Chile, quien en más de una ocasión ha levantado la voz frente a la inconveniencia de la medida y a la necesidad de mantener un horario fijo todo el año.

No es la única. En el parlamento, el ex senador Guido Girardi presentó un proyecto en 2018 para fijar la hora oficial en el país con una recomendación cercana al huso horario de Perú (dos horas menos que el reloj de hoy), pero esa idea tuvo un avance en 2019 y después ya no volvió a tocarse. Y el contenido del Boletín N.º 12.016-II sigue a la espera.

Es cierto el país ha tenido muchas urgencias desde entonces (estallido social, pandemia, cambios de gobierno, crisis internacionales); pero los argumentos de entonces no han cambiado. Al contrario, hoy se hace más necesario que nunca hablar de salud mental, de bienestar integral y en eso el sueño es un factor fundamental.

En esta Semana Santa el tema ha regresado a la agenda pública y sería oportuno que los legisladores pudieran recordar esa antigua propuesta y permitir avances en ella, escuchando realmente a los especialistas y no manteniendo razones que fueron claras hace 60 años, pero hoy ya no responden a la realidad.