

Cambio de hora: cómo el ajuste afecta el sueño, la atención, la rutina y la seguridad

DESAJUSTE. Especialistas alertan sobre los impactos de la medida que data de 1968 y discuten la necesidad de mantenerla o no. Hoy se retrasan los relojes.

Valentina Marticorena M.
 valentina.marticorena@mercurioaipo.cl

A medianoche, el país volverá a moverse una hora hacia atrás. Cuando el reloj marque las 00:00, en realidad serán las 23:00. Un ajuste que, más allá de lo técnico, reabre una discusión que cada año se repite: cuánto afecta realmente al cuerpo y a la vida cotidiana.

En esta fecha, el cambio de hora marca el inicio del período invernal y redefine la relación diaria con la luz natural. Aunque su origen se remonta a 1968 -cuando la medida se implementó para optimizar el uso de energía para enfrentar una grave crisis de la misma, producto de una severa sequía-, su aplicación en Chile ha sido todo

menos estable. Durante décadas, su uso dependió de coyunturas como crisis energéticas o decisiones políticas, generando constantes modificaciones.

Recién en los años 2000 se intentó ordenar el sistema con cambios en otoño y primavera. Sin embargo, los ajustes no se detuvieron, ya que en 2015 el país probó eliminar el cambio y mantener el horario de verano todo el año, pero la medida duró poco: el retraso en la salida del sol durante el invierno obligó a revertirla. Dos años después se decretaría que sólo las regiones de Aysén y Magallanes no cambian a la hora de invierno como el resto del continente y Rapa Nui.

UNA MEDIDA EN DISCUSIÓN
 Hoy el sistema sigue vigente, pe-



RELOJES SE RETRASAN UNA HORA, CUANDO SEAN 00:00, SERÁN LAS 23:00.

rotambién las dudas. Un estudio publicado en Proceedings of the National Academy of Sciences advierte que los cambios bianuales generan una mayor alteración del sistema circadiano que mantener un horario fijo.

Para el académico del Centro Interdisciplinario de Neurociencia de la Universidad de Val-

paraíso John Ewer, el punto es claro: el reloj biológico no entiende de decretos. "La hora en que se activa el cuerpo depende principalmente de la luz solar. Si el sol se levanta más tarde, el cuerpo también", explica.

Ahí aparece el choque, mientras el organismo se ajusta naturalmente a la luz, y la ruti-

"Si el sueño se ve afectado, también lo hace la capacidad de atención".

Rodrigo Domínguez,
 Académico USM

na no lo hace. "Eso se traduce en pérdida de sueño, porque el cuerpo quiere seguir durmiendo, pero las obligaciones no cambian", señala.

En ese escenario, el cambio de otoño aparece como el "menos dañino". "Es positivo porque acerca la salida del sol a la hora en que despertamos naturalmente", dice Ewer. Pero la historia cambia en primavera: "Ahí el impacto es inmediato, porque se pierde una hora de sueño".

SEGURIDAD EN JUEGO

Si bien desde la vereda de la prevención de riesgos, el académico de la Universidad Técnica

Federico Santa María, Rodrigo Domínguez, coincide en los efectos del cambio de horario, advierte que no todo se reduce a lo biológico. "Si está oscureciendo muy temprano, habría que hacer la regulación. Yo entiendo que esto, sin duda, genera conflictos en términos de las rutinas y los ciclos sociales, porque la movilidad también se ve afectada", explica.

El especialista añade que estos cambios también repercuten en la seguridad. "Cuando salimos más temprano hay más luz, pero también oscurece antes, y eso cambia las condiciones en que se mueve la gente. Y eso afecta la seguridad", subraya.

Además, Domínguez enfatiza en que la alteración del sueño tiene efectos directos en la atención: "Aumentan los accidentes porque se altera la producción de melatonina, que regula el descanso. Si el sueño se ve afectado, también lo hace la capacidad de atención".