

Fecha: 02-04-2026
Medio: El Pingüino
Supl. : El Pingüino
Tipo: Cartas

Pág. : 8
Cm2: 111,9
VPE: \$ 134.101

Tiraje: 5.200
Lectoría: 15.600
Favorabilidad: No Definida

Título: Cartas: ¿Aún seguimos con el cambio de hora?

¿AÚN SEGUIMOS CON EL CAMBIO DE HORA?

Señor Director:

Cada año en esta época se genera una (efímera) discusión en relación con el cambio de hora. Esta política surge con la intención de ahorrar energía y utilizar de mejor forma la luz diurna, sin embargo, el que esta medida efectivamente cumpla ese fin no es claro. Si bien la evidencia respecto a los efectos del cambio de hora en la salud es diversa, impresiona que esta medida genera desventajas claras y ventajas inciertas.

Probablemente el mayor problema ocurre con respecto a la alteración del ritmo circadiano en las personas ya que el cambio de hora genera un jet lag social, el cual afecta de forma diferencial a las personas en relación a las características individuales de los patrones de sueño.

El cambio de hora afecta más a aquellas personas que basalmente tienen dificultades para dormir. Si bien la mayoría de los individuos se

adaptan dentro de la primera semana hay otros que podrían tardar hasta 4 semanas en acostumbrarse a este nuevo horario. Ahora, de lo que si tenemos abundante evidencia es de como las alteraciones del sueño impactan a las personas generando somnolencia y cansancio diurno y alterando su estado anímico. Tampoco es difícil inferir que ello tiene un impacto en la productividad y en el bienestar.

Si bien esta es una medida que puede haber tenido sentido en otro momento, hoy por hoy parece importante cuestionarnos si como sociedad mantendremos esta medida o si podremos dejar de estar pendientes de cuando se cambia la hora y de sobrevivir a la semana posterior.

**Dra. Cynthia Zavala,
Psiquiatra y directora
Escuela de Medicina UNAB**

* Las cartas publicadas no representan necesariamente el pensamiento de Diario El Pingüino y son de exclusiva responsabilidad de quienes las emiten. Si usted desea ser parte no dude en escribirnos a editor@elpinguino.com. La extensión no debe superar 1.500 caracteres y el diario puede omitir o editarlo parcialmente