

Cambio de hora en Chile: Este sábado comienza el horario de invierno

Con la llegada del otoño, iniciado el pasado 20 de marzo, los días comienzan a acortarse progresivamente, fenómeno que ya se percibe en las mañanas más oscuras y atardeceres más tempranos. En este contexto, Chile se prepara para el primer cambio de hora del año.

El próximo sábado 4 de abril se dará inicio al horario de invierno en gran parte del país. A las 00:00 horas, los relojes deberán retrasarse 60 minutos,

lo que permitirá contar con mayor luz natural durante las primeras horas del día, aunque implicará que anochezca más temprano.

En el caso de los territorios insulares, como Isla de Pascua e Isla Salas y Gómez, el ajuste deberá realizarse a las 22:00 horas del mismo sábado.

Esta medida rige en todo el territorio nacional, con excepción de las regiones de Aysén y Magallanes, donde se mantiene un ho-

• **A la medianoche del 4 de abril los relojes deberán atrasarse una hora en gran parte del país. La medida busca privilegiar la luz natural en las mañanas, aunque expertos advierten efectos en el sueño durante los primeros días.-**

rario único durante todo el año.

El cambio de hora responde a una política pública que busca optimizar el uso de la luz natural y así favorecer actividades cotidianas como la jornada escolar y laboral. En Chile, esta práctica ha sido regulada mediante decretos gubernamentales,

estableciendo ajustes periódicos entre horario de verano e invierno.

¿EFECTOS EN EL SUEÑO?

No obstante, este proceso no está exento de efectos en las personas. Especialistas advierten que la modificación horaria puede alterar el reloj biológico, afectando principalmente los ciclos de sueño.

Entre los síntomas más comunes se encuentran el cansancio, dificultad para dormir y menor concentración, los cuales suelen presentarse durante los primeros días posteriores al cambio.

Para enfrentar



Este sábado 4 de abril, los relojes deberán atrasarse una hora para dar inicio al horario de invierno en gran parte del país. El cambio de hora permitirá contar con mañanas más luminosas, aunque el atardecer se adelantará durante los próximos meses (Imagen referencial).

de mejor manera esta transición, se recomienda mantener horarios regulares para acostarse y despertar, evitar el uso de pantallas antes de dormir, realizar actividad física de forma habitual y preferir comidas livianas durante la noche.

Asimismo, se aconseja generar un ambiente adecuado para el descanso, evitando ruidos y exceso de luz, además de no recurrir a la auto-

medicación para inducir el sueño.

Según expertos, el organismo puede tardar entre tres y cinco días en adaptarse completamente al nuevo horario.

Pese a su aplicación regular, el cambio de hora continúa generando debate tanto en la comunidad científica como en la ciudadanía, especialmente en relación a sus efectos en la salud y la productividad.

EL TIEMPO

Fuente: Dirección Meteorológica de Chile

Día	Min Max	Mañana	Mediodía	Tarde	Noche
Martes 31	9° 31°	Despejado	Despejado	Despejado	Despejado
Miércoles 1	9° 30°	Despejado	Despejado	Despejado	Despejado
Jueves 2	8° 30°	Despejado	Despejado	Despejado	Despejado
Viernes 3	7° 31°	Despejado	Despejado	Despejado	Despejado
Sábado 4	9° 32°	Despejado	Despejado	Despejado	Despejado