

**E**

Editorial

## Cambio de hora y salud mental

En un contexto donde la salud mental ya es una preocupación creciente, estos cambios terminan siendo una carga extra que se podría evitar.

**T**odos los años, con cada cambio de hora, vuelve la discusión. Hay planteamientos, confusión, opiniones cruzadas y, al final, una sensación bien generalizada de resignación. Adelantar o atrasar los relojes se ha justificado durante años como una forma de ahorrar energía o aprovechar mejor la luz del día. Pero con el tiempo, esa explicación ha ido perdiendo fuerza. Hoy hay bastante evidencia de que sus efectos son más complejos y, muchas veces, poco favorables.

Chile ya debería dejar de tomar decisiones a medias en este tema y avanzar hacia una política clara, basada en datos y con foco en las personas, especialmente en la salud mental. Si se mira desde el lado energético, el argumento del ahorro no es tan sólido como parece. Distintos estudios, tanto en Chile como afuera, muestran que la reducción en el consumo eléctrico es marginal y dependen de factores diversos. Además, en un país tan largo como Chile, los efectos no son iguales en cada latitud.

Ahora, más allá de la energía, hay otro punto que pesa mucho más: la salud. Cambiar la hora altera el sueño, desordena el reloj biológico y eso termina pasando la cuenta. Se ha visto que puede aumentar ciertos riesgos físicos, pero donde menos se pone atención es en la salud mental. Y ahí el impacto es bien concreto: más cansancio, irritabilidad, problemas para concentrarse, y en algunos casos, un empeoramiento de cuadros de ansiedad o depresión. En un contexto donde la salud mental ya es una preocupación creciente, estos cambios terminan siendo una carga extra que se podría evitar.

Estamos frente a un tema que merece un análisis que permita tomar decisiones concretas. Debe haber una discusión con participación de expertos en distintas áreas y considerando las realidades de cada región. Las decisiones se deben basar en evidencia local, no en ideas importadas o suposiciones. Y finalmente, poner al centro el bienestar de las personas, especialmente de quienes son más sensibles a estos cambios, como niños, adultos mayores o trabajadores con turnos. Si los datos apuntan a que lo mejor es mantener un horario fijo, entonces avanzar en esa línea, pero de forma clara y con anticipación.