

Cambio de hora: una controversia de nunca acabar

La noche más larga.

En gran parte de Chile se atrasarán una hora los relojes a la medianoche de este sábado.

Reclamos. Trastornos del sueño y del comportamiento se suelen presentar por esta medida.

Recomendaciones. Qué se debe hacer para aminorar las molestias y por qué sería mejor mantener el huso invernal.

Marcelo González Cabezas Este sábado a la medianoche, la mayoría de los chilenos cumpliremos lo que ya es casi un rito.

Ya sea de manera manual o bien de forma automática, los relojes en nuestros distintos dispositivos cambiarán de hora, y en esta oportunidad corresponde atrasarlos para entrar a la “modalidad de invierno”.

Así se cumple con lo establecido en el Decreto Supremo número 224 del Ministerio del Interior, del 13 de agosto de 2022, para retroceder las manecillas a las 23 horas.

Esta medida se aplica de modo distinto en la Isla de Pascua y en las Islas Sala y Gómez, donde la modificación será a las 22 horas para

quedar en las 21.

En la Región de Magallanes y la Antártica Chilena desde 2016 no se someten al horario de invierno, tras ser acogida la petición de sus habitantes, quienes por su ubicación geográfica tienen menos luz natural en este periodo del año, lo que se acrecentaba más aún con el cambio de hora.

Efectos en la salud

Los dos cambios de hora anuales, el que viene para el invierno y el de septiembre para el verano, siempre han causado controversia.

Y uno de los principales puntos a los que se alude al respecto tiene que ver con los perjuicios para la salud, ahora por privilegiar la luz solar matinal.

La neuróloga Evelyn Benavides, de la Clínica Colonial, explica que “en general, en los primeros días del cambio de hora puede disminuir el rendimiento laboral o en los estudios... Aumenta la somnolencia diurna, se dificulta la concentración, crece el riesgo de accidentes de tránsito, y se presentan dolor de cabeza y cambios en el apetito y en el ánimo”.

Sobre el sueño y la calidad del descanso, la profesional manifiesta que “en algunas personas, el nuevo horario puede dificultar la conciliación del reposo nocturno o empeorar su calidad, por lo que se despiertan en la noche o antes de la hora habitual”.

Respecto a las diferencias en la adaptación al cambio de hora entre distintos grupos de edad, ello se da en mayor grado en preescolares, adul-



Este sábado a la medianoche entraremos de nuevo a la hora de invierno, por lo que los relojes deben ser atrasados una hora. / AGENCIAUNO

1968

Fue el primer año en el se aplicó el cambio de hora en Chile. Fue para ahorrar energía debido a la sequía.

tos mayores y quienes tienen enfermedades relacionadas con el sueño o toman medicamentos para dormir.

Sobre si hay evidencia de que el cambio de hora pueda desencadenar trastornos del estado de ánimo, como la de-

presión o la ansiedad, la doctora explica que “en general no los desencadena, pero sí pueden aumentar en forma transitoria la irritabilidad, la sensación de baja energía y la baja de ánimo”.

“El horario de invierno también puede producir somnolencia diurna, lo que dificulta la toma de decisiones o la reacción de reflejos, como los requeridos, por ejemplo, para el manejo de maquinaria o automóviles”, puntualiza Benavides.

Y recalca que en relación con la actividad física y el nivel de energía durante el día, “puede presentarse un menor rendimiento y poca motivación para la realización de ejercicio en los primeros días del cambio de hora”.

Llaman a mantener el huso invernal

Luis Larrondo, doctor en Biología Celular y Molecular de la Universidad Católica de Chile y director del Instituto Milenio de Biología Integrativa (IBio), es enfático al señalar que “tras décadas de estudios científicos y datos estadísticos y clínicos, es posible plantear que el horario más recomendable dada nuestra ubicación geográfica es el de invierno, o lo que se

llama ‘horario estándar’, el cual se debería mantener de forma constante”.

Según el experto, “si nos mantenemos con el retroceso de una hora que empieza este sábado, eso sería ideal... Hay quienes argumentan que se debe fijar siempre el horario de verano, pero eso sería un gran error, porque debemos privilegiar que haya la mayor cantidad de luz posible cuando despertamos, lo que es factible en el horario estándar (GMT-4). Por lo tanto, lo mejor sería no cambiar el horario y establecer el de invierno, considerando que la medida aplicada por años es una decisión artificial que le exige a nuestro cuerpo funcionar desfasado de la hora geográfica local”.

Y añade que “las repercusiones fisiológicas que experimentaremos este abril no son tan drásticas comparadas con los que ocurrirán en septiembre, si es que se mantiene la decisión de ir alternando horario de invierno y verano... Ahora nuestro cuerpo agradecerá este proceso, ya que despertaremos cuando empieza a haber un poco de luz, a diferencia de cuando lo hacemos casi en oscuridad si se estuviera en horario de verano”.

LA CLAVE

El origen de la modificación

El primer cambio de hora en Chile fue en 1968, cuando el ingeniero Edinson Román, quien trabajaba para Chilectra, propuso esa vía como una manera de ahorrar energía de cara a una gran sequía. La idea base era retardar el anochecer durante el verano para consumir menos electricidad.

Los cálculos del especialista mostraban que la mayor demanda energética se generaba entre las 19 y las 20 horas, cuando eran encendidas al mismo tiempo las luces de domicilios y de negocios. El Gobierno del Presidente Eduardo Frei Montalva emitió un decreto para cambiar la hora a contar del

2 de noviembre de 1968. En principio, la medida era sólo por un año, pero siguió en 1969 porque la sequía continuaba. Y en 1970 fue dictada una ley que estableció que en cada año la hora oficial se adelantará en 60 minutos a comienzos de la temporada de verano, con lo que comenzó la aplicación de husos horarios diferenciados por temporada.