



## Experto y posible cambio horario en Aysén:

# “Están a punto de cometer un error”

**Coyhaique.-** John Ewer, es cronobiólogo de la Universidad de Valparaíso y estuvo la semana pasada en Coyhaique y Puerto Aysén dando a conocer sus puntos de vista sobre un posible cambio de huso horario en la región de Aysén, tal como lo hizo la región de Magallanes.

En una columna publicada por el diario La Tercera, Ewer deja de manifiesta su posición en torno a este tema, recordando que hasta este sábado 30 de noviembre los habitantes de Aysén serán consultados sobre el horario que desean para su región, respondiendo una única pregunta: “¿Está de acuerdo con mantener el horario de verano (UCT-3) de manera permanente en la Región de Aysén?”

Sobre el punto, Ewer sostiene “si bien esta pareciera ser solo una pregunta, en realidad son dos: “¿Desea terminar con los cambios de hora?” y “¿Desea mantener el horario de verano permanente?” La gran ausente es “¿Desea mantener el horario de invierno permanente?”, siendo esta última la mejor opción para mejorar la salud y el desempeño de los habitantes de Aysén, sobre todo de sus adolescentes”, asegura.

### A punto de cometer un error

El experto indica que “ello porque la hora en que se despiertan nuestro cuerpo y nuestra mente depende de la hora que se levanta el sol. En el invierno el sol se levanta tarde por lo que muchos adultos deben usar un despertador para poder cumplir con su horario laboral. La diferencia entre el momento en que uno despierta naturalmente y cuando nos despierta el despertador crea un déficit de sueño que es crónico, ya que ocurre todos los días en que debemos usar un despertador”.

Agrega Ewer que este déficit representa una deuda de sueño que no se puede pagar porque es crónica. Si bien ella puede ser de un par de horas para los adultos, no es nada comparada con la deuda de los adolescentes, que por su edad se duermen más

tarde que los adultos y además, deberían dormir más horas que ellos.

“Ello significa que sin despertador su cuerpo y su mente se despiertan tarde en la mañana; y el uso del despertador causa un déficit crónico de sueño de 4 a 5 horas. Si se mantiene el horario de verano permanente, este déficit aumentará a 5 a 6 horas. Por supuesto que tal déficit afecta su desempeño. Pero también afecta su salud, aumentando, entre otros, el riesgo de obesidad y de problemas mentales, ambos problemas que afectan seriamente a la región de Aysén”, asevera en la columna.

Añade que este horario también hará que las temperaturas sean más bajas en la mañana, concentrando aún más la contaminación a menor altura, causando una mayor incidencia de enfermedades respiratorias. Este no es un problema menor considerando que Coyhaique es una de las ciudades con la peor calidad de aire del país.

“¿Y por qué digo que es una consulta inapropiada? Porque la mayoría de los votantes serán adultos, que, al despertar naturalmente relativamente temprano, no tienen un gran déficit de sueño debido al horario. Y por ello, en general prefieren el horario de verano, ya que les ofrece un poco más de tiempo con luz en la tarde. Seguramente también influirá la afinidad regional que tienen los habitantes de Aysén con los de Magallanes. Sin embargo, los más afectados son los adolescentes que ya viven con un gran déficit de sueño el cual aumentará en una hora con el horario de verano. No obstante, aún si todos ellos votaran no representan una mayoría en el electorado por lo que no afectarán el resultado, el cual dependerá de la población adulta”, refuerza el cronobiólogo.

Por último, indica que si bien el Delegrado Presidencial ha entregado un informe detallado sobre las ventajas y desventajas de elegir el horario de verano permanente, en la columna Ewer señala que el



informe no ayuda al ciudadano de Aysén a sopesar la importancia relativa de los diferentes factores considerados.

“Por ejemplo, ¿es más importante la ventaja que ofrece este horario para el comercio o lo es la desventaja de afectar el desempeño y la salud de los adolescentes? Sobre estos temas el informe no se pronuncia. El tema del horario tiene consecuencias sobre el desempeño y la salud de los habitantes y no cabe duda que se deben que eliminar, y para todo Chile, los cambios de hora. Y los antecedentes biológicos dicen que deberíamos elegir el horario de invierno permanente, ya que con él el sol se levantará más temprano en invierno”, recalca.

Finalmente, el experto de la Universidad de Valparaíso sostiene que en Chile “tenemos una oportunidad única de determinar cuál sería el mejor horario basándonos en la experiencia de Magallanes. Por ejemplo, se podría analizar el ausentismo escolar en esa región antes versus después de que adoptara el horario de verano permanente, con el cual el sol se levanta a las 10 AM en el día más corto del año. Pero en vez de tomar una decisión de esta importancia basada en el análisis de información objetiva, se realiza una consulta populista, así como lo fue permitir que Magallanes adoptara el horario de verano permanente. Y, de ser aprobada (que es el resultado más probable) la consecuencia será que en Aysén los adultos estarán felices porque tendrán un poco más tiempo con luz en las tardes invernales, mientras sus niños aprenderán menos y tendrán mayores riesgos de obesidad y de problemas de salud mental”, concluye la columna.