



horario de invierno que ocurrirá el próximo sábado 5 de abril, a medianoche. Esta habitual práctica implica atrasar una hora los relojes, medida instaurada en 1968 con el objetivo inicial de aprovechar la luz natural y generar ahorro energético.

Sin embargo, el cambio de hora nuevamente ha generado un profundo debate público debido a sus comprobados efectos negativos. Expertos en salud alertan consistentemente sobre las repercusiones en la calidad del sueño, salud mental y rendimiento laboral.

Pese a la contundente evidencia científica y a las reiteradas recomendaciones de los expertos, las autoridades políticas han permanecido indiferentes, manteniendo esta práctica sin argumentos técnicos claros. Esta indiferencia ha sido cuestionada por diversos sectores que acusan falta de voluntad política y ausencia de criterios científicos en la toma de decisiones.

Además, el cambio de hora conlleva la necesidad de ajustar manualmente relojes y dispositivos electrónicos, aunque muchos de ellos actualmente ya realizan este cambio automáticamente gracias a configuraciones digitales. Pero para aquellos dispositivos que no tienen el cambio automático y considerando a la población adulta mayor, podría traer complicaciones en las actividades cotidianas.

Mientras el Gobierno siga ignorando la evidencia científica, serán los

ciudadanos quienes continuarán soportando los costos de una política cada vez más cuestionada.

Dr. Danilo Leal, U. Andrés Bello

Cambio de hora

● Chile nuevamente se prepara para modificar sus relojes con el cambio al