



**A** la medianoche de este sábado, los relojes en Chile deberán atrasarse una hora, de las 00:00 a las 23:00, marcando el fin del horario de verano y el inicio del de invierno. Como cada año, el cambio de hora vuelve a instalar el debate sobre sus efectos en la salud, la productividad y la vida cotidiana. Pero ¿cómo se instauró esta práctica en el país? ¿Por qué se hace? Y, sobre todo, ¿cuántas veces ha cambiado la política horaria en Chile?

El cambio de hora comenzó en noviembre de 1968 en respuesta a una severa sequía que afectó a gran parte del país, especialmente a las zonas agrícolas. Esto derivó a una crisis energética que obligó al gobierno a aplicar cortes programados por sectores. En ese contexto se implementó por primera vez el cambio horario con el objetivo de aprovechar mejor la luz natural y reducir el consumo eléctrico.

“Llegó un momento en que teníamos que racionar la energía y ampliar los cortes hasta las 20:00 horas. Pero el comercio se opuso porque en esa época los horarios eran regulados y todos los negocios cerraban a esa hora. Si cortábamos la luz, le matábamos el negocio”, contaba hace algunos años a La Tercera el ingeniero eléctrico Edison Román, el hombre que cambió la hora.

Román se desempeñaba como superintendente de Operaciones de Chilectra y formaba parte de la comisión encargada de enfrentar la sequía de 1968. Un viernes, mientras volvía a su casa, reflexionaba sobre cómo evitar los apagones en horario punta, una decisión que ya había sido tomada por el presidente Eduardo Frei Montalva. “Pensé: ¿y si fueran las 8 cuando en realidad son las 7? Llegué a la conclusión de que bastaba con mover la hora oficial para no perjudicar tanto a la población”, recordó. El lunes siguiente, ya con la comisión reunida, expuso su propuesta. Al principio hubo risas, pero el tono cambió cuando presentó sus cálculos y fundamentos técnicos. “Se dieron cuenta de que hablaba en serio”.

Más de cinco décadas después, la medida inicialmente temporal se transformó en una práctica permanente. Hoy, Chile mantiene un sistema que implica cambiar la hora dos veces al año, a pesar de que las condiciones que motivaron su implementación original ya no existen.

Y no solo eso: hoy es uno de los



▶ Actualmente, solo las regiones de Magallanes y Aysén están exentas de esta política.

## Cambio de hora en Chile: una medida temporal que llegó para quedarse

Desde 1968, y producto de una sequía, el país tiene dos horarios establecidos al año: el de verano y el de invierno. Los intentos por terminar con esta práctica han sido en vano, a pesar de las advertencias de los expertos sobre sus consecuencias.

Por **Ignacia Canales L.**

pocos países del mundo que mantienen este sistema de manera regular. Por ejemplo, en Sudamérica el único que lo hace es Paraguay. El resto de la región ha ido dejando atrás esta práctica: Argentina, Uruguay o Brasil, entre otros, alguna vez aplicaron el cambio de hora, pero con el tiempo lo descharon. Por otro lado, dentro del pequeño grupo de países que aún lo mantiene están algunas grandes potencias, como Estados Unidos y gran parte de la Unión Europea,

que lo justifican principalmente por razones comerciales o de coordinación internacional.

**Los intentos por cambiar**  
 A lo largo de los años, distintos gobiernos han intentado modificar –e incluso eliminar– el cambio de hora en Chile, pero ninguno ha logrado establecer una política definitiva. Uno de los episodios más recordados ocurrió en 2015, cuando durante Bachelet II se decidió suprimir el

horario de invierno y mantener el de verano durante todo el año. La medida generó polémica: si bien buscaba dar continuidad horaria y aprovechar mejor la luz en las tardes, terminó provocando reclamos por los oscuros amaneceres, especialmente en zonas del sur del país, lo que llevó a revertir la decisión un año después.

Luego, durante Piñera II se determinó que se mantendría el cambio, pero que el horario de invierno se acortaría de nueve a

siete meses. Desde entonces el cambio de hora se realiza el primer sábado de abril hasta el primer sábado de septiembre.

Otro cambio importante ocurrió en 2017 cuando se decidió que la Región de Magallanes y la Antártica Chilena quedaría exenta del cambio de horario debido a las particularidades geográficas de la zona, decisión que se ha mantenido hasta ahora.

Y este año se le unió otra región: Aysén, que permanecerá con horario único durante todo el año. Esto se definió luego de una consulta ciudadana realizada por la Delegación Presidencial, en la que más del 94% de los habitantes expresó su preferencia por mantener la hora de verano.

“No es un capricho, sino que tiene que ver con la latitud en la que estamos. Tanto en la región de Aysén como en Magallanes tenemos esa particularidad: estamos en la cola del planeta y tenemos menos horas de luz en invierno, por lo que esto nos favorece para que la gente cuando sale del colegio tenga luz de día, para el deporte, para que los adultos mayores puedan aprovechar. Hay muchas consideraciones que justifican esta medida”, afirma el delegado Jorge Díaz.

Y es que incluso entre los expertos hay consenso que tener dos horarios tiene implicancias negativas para la salud de las personas. María José Lizana, psicóloga y académica de la U. Central, explica que este nuevo horario a partir de mañana, además de alterar el reloj biológico de las personas, tendrá otras implicancias negativas, especialmente en la salud mental: “Muchas personas pueden ver afectada la calidad del sueño debido a esta desincronización del cuerpo, lo que puede provocar somnolencia. También habrá quienes sentirán que el día es más largo que antes, lo que puede generar situaciones de irritabilidad o problemas de concentración, debido, por ejemplo, al cambio en la luz”.

En ese contexto, afirma que lo mejor sería mantener el horario de verano “porque hay más luz de día, y eso hace que la persona sea mucho más productiva. La luz solar impacta significativamente los estados de ánimo, para mejor”.

Bajo estos argumentos, en 2022 un grupo de senadores presentó un proyecto de ley que buscaba terminar con el cambio de horario en el territorio nacional. Sin embargo, este quedó estancado en el primer trámite legislativo. Y la hora hoy se vuelve a cambiar. ●