



ESPECIALISTAS DICEN QUE EL HORARIO DE INVIERNOS ES EL MÁS EFECTIVO.

Esta medianoche comienza a regir el horario de invierno

CAMBIO. Especialistas recomiendan no realizar cambios y dejar uno definitivo.

Este sábado se registrará el primer cambio de horario del año 2025 en todo el territorio nacional, exceptuando las regiones de Aysén y de Magallanes. En este caso, cuando los relojes lleguen a medianoche se deberán retrasar una hora, quedando en las 23.00 horas. El denominado horario de invierno se extenderá hasta septiembre.

Son variadas las opiniones sobre si es necesario hacer estos cambios, en especial al de invierno, que se caracteriza por empezar el día con más luz solar pero se oscurece más temprano.

En este sentido, los especialistas son claros sobre cuáles son los beneficios de este huso horario. La neuróloga especialista en medicina del sueño y académica Facultad de Medicina UDP, Evelyn Benavides, señala que “el horario de invierno es el horario que nos favorece desde el punto de vista del funcionamiento cerebral, dado que permite que la mayor cantidad de nuestras actividades se hagan con más luz de día. Hacia la tarde y la noche, en la medida que baja la luminosidad, ir disminuyendo nuestras actividades para así lograr un funcionamiento lo más acorde al ritmo cardiaco posible”.

Por su parte, María Fernanda Gómez, neuróloga de adultos y especialista en trastornos del sueño, comparte la opinión sobre el horario invernal, explicando que “muy por el contrario es lo que sucede con el horario de verano, que hace que tengamos demasiada oscuri-

dad al momento de despertar. Se sabe que eso es perjudicial tanto para el aprendizaje como para la calidad de nuestra vigilia y de nuestro sueño”.

Evelyn Benavides
Neuróloga

dad al momento de despertar. Se sabe que eso es perjudicial tanto para el aprendizaje como para la calidad de nuestra vigilia y de nuestro sueño”.

DEJAR UNO FIJO

Asimismo, las especialistas aseguraron que si el horario de invierno se mantiene durante todo el año, contribuiría a la salud, al descanso de las personas y a la adaptación del reloj biológico.

“Lo ideal sería mantener un horario de invierno en el cual privilegiemos sobre todos los días de menos luminosidad la luz matinal y así hacer la mayor cantidad de nuestras actividades en la mañana más que en la tarde y en la noche dado que nuestro funcionamiento cerebral es más eficiente hacia la mañana que hacia la noche”, aseveró Benavides.

Finalmente, la neuróloga María Fernanda Gómez, refuerza esta idea resaltando que “este cambio de hora es el que tiene más fácil adaptación debido a que el fin de semana nos regala una hora más de sueño, y además de eso, cambiamos hacia el horario que mejor se alinea nuestro reloj biológico”.

CS