



HAY QUE ADELANTAR LOS RELOJES EN 60 MINUTOS.

## En septiembre empezará a regir el horario de verano nuevamente

El próximo sábado 7 de septiembre se realizará el cambio al horario de verano en Chile. A las 23:59 horas, los relojes en Chile Continental deberán adelantarse 60 minutos, marcando así las 00:59 horas del domingo 8 de septiembre.

Este cambio no afectará a la Región de Magallanes ni al Territorio Chileno Antártico, que mantendrán su huso horario actual sin necesidad de modificar los

relojes.

En Isla de Pascua e Isla Salas y Gómez, el cambio se realizará a las 22:00 horas locales, adelantando los relojes una hora, para quedar en las 23:00 horas del mismo día.

Este ajuste horario busca aprovechar mejor la luz natural durante los meses de primavera y verano.

El cambio de hora es una medida que tiene un impacto en el cuerpo humano, como lo han señalado

varias veces académicos de nuestro país. Afecta el ritmo circadiano de cada organismo y por ello, pueden aparecer algunos efectos como problemas para quedarse dormido, dificultades para levantarse en las mañanas, tener irritabilidad o que se alteren algunos hábitos alimenticios. Para evitar estas consecuencias o reducirlas, se aconseja empezar a acostumbrarse al nuevo horario días antes del cambio

de hora. "Cada vez que tengamos un cambio de horario próximo, ojalá una semana antes, empecemos a regular la hora de dormir y levantarse; y los hábitos alimenticios para acostumbrar al cuerpo a un proceso de cambio", recomienda Felipe Rodríguez, docente de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso y magister en Psicología Clínica. 