

## Cambio de hora

Chile es el país más desfasado del mundo con respecto al huso horario que le corresponde. Académicos han indicado que el huso horario más adecuado es el UTC-4, que corresponde al llamado horario de invierno. Facultativos han advertido de lo perjudicial de imponer el llamado “horario de verano”, que corresponde al UTC-3. En su inicio y fines de marzo, los escolares y adultos, salen con el cielo estrellado a su trabajo o colegios. Los niños expuestos al frío y la oscuridad para llegar a sus establecimientos, algunos hasta se quedan dormidos en sus bancos.

Esta determinación tiene efectos en las personas, entre ellos, impacto en la tasa de trastornos cardiovasculares, trastornos del sueño, vinculados a la pérdida de una hora de sueño, lo que lleva al aumento de la somnolencia y baja en el rendimiento y el desajuste de los ritmos biológicos circadianos. Las autoridades han ignorado todas estas recomendaciones.

Resulta fácil manifestar su apoyo a implantar el horario de verano a aquellos que, por su nivel de ingresos, trasladan a sus hijos en auto calefaccionado a sus colegios, pero los trabajadores de menores ingresos deben

hacerlo por medio de la movilización pública, expuestos al frío y oscuridad de la mañana.

*Juan Acevedo Guevara*