

## ¿Cuándo es el próximo cambio de hora en Chile de 2024?

### Tras el cambio de hora, los relojes se mantendrán con el horario de verano hasta abril de 2025

Queda poco para que la mayor parte del territorio chileno deje atrás el horario de invierno. Se aproxima un nuevo cambio de hora, que dará paso al horario de verano. ¿Cuándo es el cambio de hora?, ¿se adelanta o se atrasa el reloj? son algunas de las preguntas más frecuentes en esta época del año.

#### ¿CUÁNDO ES EL CAMBIO DE HORA?

El ajuste a los relojes, para pasar al horario de verano 2024, será en la noche del sábado 7 de septiembre. Ese día los relojes se deberán adelantar en 60 minutos cuando estos marquen las 23:59 en Chile Continental. Eso quiere decir que en vez

de ser las 23:59, serán las 00:59 horas del domingo 8 de septiembre. Hasta el primer sábado de abril de 2025 se mantendrá el horario de verano.

En la Región de Magallanes y el Territorio Chileno Antártico, se mantendrá el mismo huso horario actual, sin cambios.

#### CAMBIO DE HORA EN ISLA DE PASCUA E ISLA SALAS Y GÓMEZ

El cambio de hora en Isla de Pascua e Isla Salas y Gómez se deberá llevar a cabo el 7 de septiembre a las 22:00 horas (hora local). De esta manera, los relojes deberán adelantarse hasta las 23:00 horas de ese día en Chile Insular Occidental.

### ¿CÓMO AFECTA A NUESTRO ORGANISMO EL CAMBIO DE HUSO HORARIO?

Sin duda 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. El cambio de horario 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 o un tiempo antes, empecemos a regular la hora de dormir

y levantarse; y los hábitos alimenticios para acostumbrar al cuerpo a un proceso de cambio", recomienda por ejemplo Felipe Rodríguez, docente de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso y magíster en Psicología Clínica.

