

E

Editorial

¿El último cambio de hora en Chile?

A la medianoche del 5 de abril, los chilenos deberán retroceder sus relojes hasta las 23 horas, dando paso al horario de invierno.

Resulta singular que en Chile se mantenga abierto el debate en torno a los cambios de hora. La discusión se reactivó en las últimas semanas, debido a la modificación que ocurrirá este sábado 5 de abril, cuando a la medianoche los chilenos -salvo en las regiones de Aysén y Magallanes- deban regresar sus relojes a las 23 horas, dando inicio al llamado horario de invierno. Este durará hasta la segunda semana de octubre, cuando deban adelantar de nuevo los relojes, a menos que el Gobierno zanje la discusión con criterio científico. Lo curioso no es solamente que Chile mantenga este cambio permanente, cuando las razones originales de su implementación, los problemas de abastecimiento eléctrico debido a una extensa sequía, están ya largamente superadas, sino que persista en un huso horario que no tiene ninguna vinculación real con aquel que le corresponde. Desde el punto de vista científico de la cronobiología, el mensaje es claro: se debe mantener un horario constante todo el año y este debe ser el de invierno, porque nos permite despertar con la mayor cantidad de luz posible en la mañana, un factor esencial que nuestros cuerpos necesitan para poder empezar a funcionar de mejor forma. Tan así es, que en su reciente comparecencia ante la Comisión Desafíos del Futuro, Ciencia Tecnología e Innovación del Senado, el experto John Ewer, investigador del Centro Interdisciplinario de Neurociencia de Valparaíso, advirtió que la alteración por largos periodos del ciclo circadiano provoca un *jet lag* social con graves impactos en la salud física y el desempeño laboral de las personas. La recomendación científica es eliminar el cambio de horario de primavera y mantener el huso horario que estará vigente desde este domingo en nuestro país.

La recomendación científica es eliminar el cambio de horario de primavera y mantener el huso horario que estará vigente desde este domingo en nuestro país.

La recomendación científica es eliminar el cambio de horario de primavera y mantener el huso horario que estará vigente desde este domingo en nuestro país. Tal decisión, que requiere un acto administrativo del Gobierno, sería la más adecuada para la salud de la población y debería imponerse sobre las otras consideraciones que siempre están presentes en este debate.