



Columna



*Gastón von Mühlenbrock*  
Diputado por Los Ríos

## Cambio de hora y husos horarios

**E**sta medianoche, todo el territorio nacional exceptuando la Región de Magallanes y la Antártica Chilena deberá adelantar los relojes una hora para dar inicio al conocido “horario de verano”, adoptando así el huso horario UTC-3.

Cada año, es común que en este Congreso Nacional se presenten diversas iniciativas con el objetivo de mantener un solo huso horario. Asimismo, la opinión pública debate sobre los beneficios y perjuicios de cada huso y los efectos del constante cambio de horario al que estamos sujetos.

Si bien existen opiniones diversas de expertos en materia de salud y eficiencia energética que defienden la conveniencia de uno u otro huso horario en nuestro país, la verdad es que siempre habrá argumentos a favor de ambos. Sin embargo, el propósito del debate no es defender la conveniencia del UTC-4 sobre el UTC-3, ni viceversa, sino argumentar sobre los efectos negativos que los cambios de horario tienen en la salud humana, independientemente de si se adapta al horario de verano o al de invierno.

El trastorno más común provocado por los cambios de horario es la dificultad para conciliar el sueño, lo cual se agrava aún más en personas que ya padecen problemas para dormir. Esto es preocupante, considerando que, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, un 40% de la población adulta mundial sufre problemas para dormir.

Por ejemplo, el neurobiólogo John Ewer, investigador del Centro Interdisciplinario de Neurociencia de la Universidad de Valparaíso (CINV), ha señalado, basado en su investigación científica, que tanto los animales como las plantas poseen un reloj interno que les permite coordinar su fisiología y conducta con los cambios diarios de luz y temperatura. De este modo, los relojes biológicos regulan diversos procesos fisiológicos del ser humano, incluidos los de índole metabólica y hormonal.

Según el experto, como los seres humanos somos animales diurnos, el día para nuestro cuerpo comienza con la salida del sol, por lo que debemos elegir el huso horario adecuado en función de nuestra ubicación geográfica.

El año pasado, el Ministerio de Salud sugirió poner fin a los cambios de horario dos veces al año, aunque aclaró que esta decisión no depende únicamente de dicho ministerio, sino también de otros organismos que evalúan la conveniencia de cada horario en relación con criterios como la luminosidad y la seguridad pública. Por ello, es pertinente que el Ejecutivo defina de una vez por todas cuál es el huso horario que más conviene al país, considerando todos los efectos sociales y económicos que ello implica. Estos cambios, que se realizan dos veces al año, solo generan alteraciones en nuestra conducta, en el consumo de servicios básicos v. sobre todo, en nuestra salud.