

# Expertos se refieren a la necesidad de mantener el horario de invierno

**CIENCIA.** Aseguran que es el que mejor se adapta biológicamente y critican que Ministerio de Ciencias no esté en la mesa que define el cambio.

Valeria Vilches  
 ciudades@mercuriovalpo.cl

A pesar de que muchos han disfrutado de las tardes con más luz gracias al horario de verano, los expertos han revivido el debate sobre el cambio de hora, apuntando que el de invierno debería mantenerse durante todo el año. Esto surge tras el anuncio reciente del próximo ajuste, que tendrá lugar el sábado 5 de abril, donde los relojes deberán retrasarse en 1 hora.

El cambio de hora se realizará en todo el país, a excepción de la región de Magallanes y el Territorio Antártico, debido a que son zonas que reciben menos luz en invierno a comparación de resto del país, por lo que se mantiene el horario de verano.

John Ewer, investigador del Centro Interdisciplinario de Neurociencia de Valparaíso (CINV), afirmó que “nuestro cuerpo está diseñado para despertarnos alineados con la salida del sol. Con el horario de invierno podemos hacerlo de forma natural, sin la necesidad de un despertador, ya que el amanecer será más cercano a la hora que nos despertamos”.

“En Chile tenemos un sistema de tiempo inusual, ya que

**“En Chile tenemos un sistema de tiempo inusual, ya que combina el de Brasil, con el de Bolivia”.**

John Ewer  
 Investigador de CINV

**“Las autoridades deben tomar una decisión no basada en el populismo, sino en lo que necesitan nuestros cuerpos”.**

Luis Larrondo  
 Director iBio

combina el de Brasil, equivalente al de verano, con el de Bolivia, el cual corresponde al de invierno. Esto provoca que las personas estén agotadas y que pueden derivar a afecciones a la salud”, profundizó Ewer.

Luis Larrondo, académico de la Pontificia Universidad Católica de Chile y director del Instituto Milenio de Biología Integrativa (iBio), acotó que este ajuste permitiría tener un mayor descanso y una mejor productividad a nivel escolar y laboral.



EL 5 DE ABRIL ESTÁ FIJADO QUE REGRESEMOS AL HORARIO DE INVIERNO.

“El reloj biológico nos coordina con los ciclos de oscuridad, permitiendo poder descansar en la noche y prepararnos para el siguiente día. En este contexto, es preferible mantener el horario de invierno, ya que el amanecer saldría más cerca de las 8, una hora cercana a la que tenemos que despertarnos como sociedad y que nos permitirá, de manera natural, despertarnos”, sostuvo Larrondo.

## HORARIO VERANO

Aunque los especialistas afirman que el horario del verano no causa daños a la salud, la transición de invierno a verano, realizada por última vez el 7 de septiembre del año pasado, suele traer afecciones. Esto se debe a que, durante sema-

nas, nos levantamos en completa oscuridad, lo que provoca una descoordinación horaria y que nuestro reloj interno no funcione óptimamente.

Larrondo indicó que “los datos demuestran que la transición de primavera puede hacer que cierto grupo de la población sea más propenso a sufrir problemas cardiovasculares, infartos y un aumento en la presión arterial. Si bien el cambio que viene este 5 de abril es positivo, no tendrá un impacto real si en los últimos meses de 2025 volvemos al horario del verano, ya que nuestros cuerpos serán sometidos nuevamente a una disonancia horaria”.

Por otra parte, el doctor Ewer rechazó la idea de mantener el horario de verano permanentemente. Este experimento se

hizo en 2015 en nuestro país y provocó que durante los meses de invierno el sol comenzaba a salir pasadas las 8 de la mañana. “El decreto debía durar 2 años, pero duró solamente uno, ya que el sol salía mucho más tarde, lo que generó una deuda de sueño en la población. Los más afectados fueron los niños y en algunos jardines infantiles, incluso, tuvieron que habilitar salas especiales para que pudieran descansar antes de entrar a clases”, explicó el doctor.

Ewer agregó que esta deuda de sueño afecta a la capacidad de aprendizaje y memoria, además de impactar en la salud de las personas, contribuyendo a que aumenten casos de obesidad, hipertensión, depresión entre otros padecimientos.

## COMITÉ INTERMINISTERIAL

Los expertos afirmaron que la respuesta de las autoridades ha sido insatisfactoria a lo que la comunidad científica ha exigido por años: que se mantenga el horario de invierno de manera permanente. Asimismo, criticaron al Comité Interministerial de Monitoreo de Cambio de Hora, el cual no incluyó al Ministerio de Ciencias.

“Debería estar dentro del consejo, ya que los cambios de hora tienen un impacto biológico importante. Las autoridades deben tomar una decisión no basada en el populismo, sino en nuestra fisiología”, finalizó Larrondo.