

## Opinión

Manuel Fdo.  
Alvarez Lucero



Antropólogo

### ¿Qué hora es?

La semana pasada se anunció que en nuestra región de Aysén se mantendrá el horario de verano de forma permanente. La medida tuvo en la ciudadanía una alta aceptación, con celebración incluida, argumentando que los habitantes de Aysén fueron escuchados, ya que se realizó una consulta ciudadana al respecto. Hasta ahí todo bien, el problema es que hay en estas afirmaciones dos grandes sesgos.

Después de una consulta ciudadana se estableció no alterar el horario en la zona y mantener el actual, correspondiente al de verano. Esto luego que más del 94% de los habitantes expresara su opinión para mantenerlo. Digamos que en realidad solo catorce mil ochocientas diecinueve personas votaron en la consulta ciudadana virtual, lo que corresponde al 13.7 % de los habitantes de la región.

El primer sesgo es que el instrumento que se utilizó para dicha consulta ciudadana no tenía todas las categorías de respuesta que se requerían, el mantener el horario de invierno no aparecía por ninguna parte, solo se podía optar por mantener el de verano o cambiar la hora, es decir, faltaba una alternativa. El segundo, es que está comprobado científicamente que mantener el horario de invierno, es lo mejor para nuestra salud.

Luis Larrondo, Dr. en Biología Celular y Molecular de la Universidad Católica de Chile y director del Instituto Milenio de Biología Integrativa, es enfático al señalar que, tras décadas de estudios científicos y datos estadísticos y clínicos, es posible plantear que el horario más recomendable dada nuestra ubicación geográfica es el de invierno. "Hay quienes argumentan que se debe fijar siempre el horario de verano, pero eso sería un gran error, ya que debemos privilegiar donde haya la mayor cantidad de luz posible cuando despertamos, lo que es factible en el horario estándar (GMT-4). Por lo tanto, lo ideal sería no cambiar el horario y establecer el de invierno, considerando que la medida aplicada por años es una decisión artificial que le exige a nuestro cuerpo funcionar desfasado de la hora geográfica local", afirma el experto.

En la revisión de evidencia de diferentes estudios del cambio de huso horario a UCT-3 en forma permanente y su relación con algunas afecciones a la salud física y mental, al parecer, el horario de invierno sería el más adecuado para evitar estas afecciones, existiendo consenso en los beneficios de mantener un solo huso horario permanente en el año.

Lamentablemente, en nuestra región, con el horario que sea que se implemente, estará oscuro en la mañana y también en la tarde, sobre todo durante los meses de otoño e invierno. Lo cómodo para la gente es que no tendremos que cambiar la hora este cinco de abril, ni adaptarnos a nuevas horas para comer y para dormir. Pero estaremos desfasados del resto del territorio nacional, comenzaremos una hora antes nuestro día a día, esto provocará bastantes confusiones respecto, por ejemplo, a los horarios de los vuelos, horarios de las noticias en la radio y la televisión, horario de reuniones virtuales, entre otras muchas cosas más. Algunos, más extremos, señalan que el horario diferido es una forma más de aislamiento.

Actualmente nuestra sociedad tecnificada está cambiando los patrones de comportamiento y los horarios habituales de los ciudadanos. Son tiempos modernos donde estamos más que nunca pendientes del horario para sincronizarnos con otras personas en tareas, trabajos, desplazamientos, cursos, reuniones a distancia, entre otras. Vivimos al segundo, lo que más nos falta es tiempo, cuanto más se facilite la sincronización de la actividad humana más sencilla será la conexión entre los distintos actores y menor la necesidad de adaptarse a los cambios de hora. Pero también cada día estamos más preocupados de la importancia de la cronobiología en nuestra salud por su influencia en diversas patologías, por lo que se requiere analizar los efectos del cambio horario en grupos de personas que podrían verse más afectadas por su condición, lo que obliga a tomar decisiones políticas que consideren las consecuencias para todos y todas. Después del 5 de abril la pregunta más escuchada será: ¿Qué hora es? ¿En Chile o en Aysén?