

Cambio de hora: cómo adecuarse a una medida que cada año causa debate

Acción. Hay que retrasar en 60 minutos el reloj el próximo sábado, cuando se llegue a la medianoche.

Marcelo González Cabezas

El tema del cambio de hora es recurrente cada año en la primera semana de abril (retraso de 60 minutos para adecuarse al tiempo invernal, ahora el próximo sábado) y en la primera semana de septiembre (este año el 6 de septiembre, adelantando 60 minutos, para caer en la época veraniega).

Esta práctica empezó en 1968, en el Gobierno del Presidente Eduardo Frei Montalva, y fue tomada por una severa sequía que derivó en cortes diarios de la luz.

Y para paliar en parte los efectos negativos de ello, el ingeniero eléctrico Edinson Román -quien trabajaba para Chilectra- propuso adelantar 60 minutos el reloj pues descubrió que la mayor demanda



Los especialistas difieren sobre contar con uno o dos husos horarios por año. / AGENCIAUNO

se producía entre 19 y 20 horas, cuando eran prendidas las luces de domicilios y de negocios al mismo tiempo.

Así, el 2 de noviembre de ese año surgió el "horario de

verano". Lo que era una determinación excepcional fue repetida en 1969, porque continuaba la sequía. En 1971 fue dictada una ley que estableció que, cada año, la hora oficial

fuera adelantada en 60 minutos a comienzos de la temporada de verano.

En cuatro días más, de acuerdo con el decreto 93 del Ministerio del Interior, los re-

1968
 Fue el año del primer cambio de hora en el país, cuando los relojes fueron adelantados en 60 minutos por una grave sequía.

LUIS LARRONDO
 Universidad Católica

"Hay que conservar un solo horario todo el año, el de invierno... Lamentablemente, el cambio que viene lo desharemos en septiembre".

"El horario de verano permite que una hora que no aprovechamos en la mañana la podamos mudar para la tarde... Voto por seguir cambiando la hora".

JOSÉ MAZA
 Astrónomo

lojes tendrán que ser atrasados en una hora a medianoche, volviendo a las 23 horas.

"Chile Continental" (desde la Región de Arica y Parícuta hasta la Región de Los Lagos) pasará al huso horario UTC-4. Por su parte, en "Chile Insular Occidental" (Isla de Pascua e Isla Salas y Gómez) atrasarán una hora los relojes a las 22.00, pasando al huso horario UTC-6. Y en la Región de Aysén y en la Antártica Chilena no modificarán la hora el sábado que viene, por lo que se quedan en el huso horario UTC-3.

Voces discordantes

Pero tener cambios de hora no es recomendable, según Luis Larrondo, académico de la Universidad Católica y director del Instituto Milenio de Biología Integrativa.

"Chile debería mantener el horario de invierno permanentemente... Es curioso que el tema del cambio de horas siga siendo de debate constante, pues desde el punto de

vista de la cronobiología (el estudio los ritmos biológicos de los seres vivos) el mensaje es claro: hay que conservar un solo horario todo el año. Y debe ser el de invierno, pues nos permite despertar con la mayor cantidad de luz posible en la mañana, lo que nuestros cuerpos necesitan para empezar a funcionar de mejor forma. Lamentablemente, este cambio que estamos haciendo en el sentido correcto, luego lo desharemos en septiembre"

Lo anterior es rechazado por el conocido astrónomo José Maza, quien ayer se refirió al tema en redes sociales.

"Si tuviéramos el horario de invierno todo el año, el tiempo de Greenwich -4, el sol en diciembre saldría a las 5.30 de la mañana, con lo cual estaría claro desde las 5am... Habría una hora y media o dos horas de claridad en la mañana, durante las cuales la mayoría estaríamos acostados y con las cortinas corridas para poder seguir durmiendo".

El Premio Nacional de Ciencias Exactas 1999 dijo que "el horario de verano permite que esa hora, que no aprovechamos en la mañana, la podamos mudar para la tarde... Entonces en vez de ponerse a las 19.30, el sol se va a poner a las 20.30 o 20.45. Eso significa usar mejor la luz solar... Y además muchos niños y niñas van solos al colegio en la mañana, caminando a veces bastante oscuro. Por la seguridad de ellos, voto por seguir cambiando la hora, pues el sol sale un cuarto para las ocho, no una hora después".

Las consecuencias en el cuerpo y algunas recomendaciones para adaptarse mejor

Hay varias acciones que podemos desarrollar para mitigar los efectos del cambio.

El cambio de hora, aunque apenas es de 60 minutos, causa ciertas alteraciones y nos desacomoda, por lo que es natural requerir de algunos días para adaptarse.

La doctora María Fernanda Gómez -neuróloga de adultos y especialista en trastornos del sueño de la Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida- indica que "el próximo cambio de hora es el que tiene más fácil adaptación, porque el fin de semana nos regala una hora más de sueño. Cambiamos hacia el horario que

mejor se alinea con nuestro reloj biológico. Vamos a tener más luz en la mañana para despertar y para que el cerebro sepa que tiene que estar despierto. Y en la noche la oscuridad permitirá liberar más precozmente melatonina (hormona que influye en el ciclo de sueño-vigilia)".

Y añade que "si aún así cuesta adaptarse, lo ideal es mantenerse haciendo ejercicio físico en la mañana, lo que facilitará tener un descanso de mejor calidad y dormir más profundo... También se debe evitar el

consumo de estimulantes después del mediodía, como café, té y mate, que pueden generar un sueño fragmentado. Si los adultos sienten sueño, deben evitar las siestas. Pero si se toma siesta, deben durar menos de media hora y ser antes de las tres de la tarde".

El doctor Guillermo Piña -director de la carrera de Medicina de la Universidad del Alba sede La Serena- explica que "el cuerpo se adapta al cambio de hora a través de su reloj biológico o ritmo circadiano, que regula funciones como el sueño, la temperatura corporal y la producción de hormonas. Pero este ajuste puede tardar varios días, especialmente en



Ejercitarse en las mañanas es uno de los consejos que dan los expertos para adaptarse al cambio de hora. / AGENCIAUNO

niños y en adultos mayores, quienes muestran como síntomas más comunes somnolencia diurna, fatiga y dificultades para conciliar el sueño".

Propone "adelantar o retrasar la hora de acostarse unos 15-30 minutos cada día antes del cambio, para que la transición sea menos brusca. También hay que exponerse a la luz, saliendo al aire libre

en la mañana para ayudar a regular el reloj biológico, o bien encender la luz de la habitación en la que se esté. Hay que evitar pantallas antes de dormir, pues su luz dificulta la conciliación del sueño. Es bueno mantener horarios regulares, acostarse y despertarse a la misma hora todos los días. Y hay que cenar ligero".