Este sábado 5 de abril, a excepción de la Región de Magallanes y la Antártica Chilena, todos los relojes del territorio nacional deberán atrasarse una hora a la medianoche, dando paso de manera oficial al horario de invierno.

El cambio al horario reaviva un debate que lleva años en la mesa de científicos y legisladores en nuestro país, sobre la idea de mantener solo la hora de invierno para evitar consecuencias que podrían incluso ser dañinas para la salud.

Anuncio Patrocinado

Actualmente, Chile tiene el horario UTC-3 y con el cambio de hora pasaremos al UTC-4, pero según los expertos y la evidencia científica, deberíamos quedarnos en este último hasta que se pueda proponer el UTC-5 durante todo el año, que es el que nos corresponde según nuestra ubicación geográfica.

Según explican los expertos, el sueño es fundamental para la vida de todos los seres vivos, y su falta puede tener efectos negativos significativos en la salud. Los estilos de vida acelerados y estresantes, junto con el uso excesivo de pantallas —que promedia alrededor de 7 horas diarias— están llevando a muchas personas a dormir menos. Si a esto le sumamos los cambios de horario, las consecuencias pueden resultar en un daño acumulativo en la salud de la población.

Gabriel Prosser, psicólogo ambientalista y académico de la Escuela de Psicología de la Universidad de Santiago, asegura que quienes nos exponemos al cambio de hora podemos experimentar trastornos del sueño, además de ciertos síntomas ansiosos o depresivos asociados a este pequeño cuadro que estamos viviendo. Pero también se ven cambios notorios en las labores más cotidianas y básicas del día a día.

“Cambia la hora en la que voy al gimnasio, cambia cómo me siento para hacer actividad física, cambia cómo me alimento, hasta la hora del desayuno, eso es algo que también se modifica”, sostiene el experto, quien asegura que se debe discutir la mantención del horario de invierno desde una perspectiva integral del cuidado de las personas.

“Tenemos que pensar que muchas de las personas, al menos en la capital, nos metemos a un túnel rápidamente iniciado el día, vamos hacia una oficina, vamos hacia otros espacios de trabajo cerrados y por tanto tenemos dificultades cuando se trata de cambios de horarios como los que nos proponen. Esta norma tiene que ser revisada desde una perspectiva más integral y no sólo laboral-económica, también tiene que entrar con mucha más fuerza nuestro bienestar, nuestra relación con el circadiano, el tema de los amaneceres tardíos en invierno que pueden afectar el rendimiento escolar de nuestros niños y adolescentes”, señaló el académico.

y tú, ¿qué opinas?