

El reloj biológico versus el horario legal: Un debate necesario y urgente de salud pública

El Ciudadano · 25 de marzo de 2025



El doctor en Neurociencias John Ewer, de la Universidad de Valparaíso, alertó sobre los efectos nocivos del cambio de horario en la salud de la población, especialmente en adolescentes, instando a una

decisión sobre el horario de Chile basada en evidencia científica y no en preferencias individuales.

La Comisión de Desafíos del Futuro, Ciencia, Tecnología e Innovación del Senado de la República recibió al doctor John Ewer, investigador del Centro Interdisciplinario de Neurociencia de la Universidad de Valparaíso, para discutir los efectos biológicos del cambio de horario en Chile. El doctor Ewer presentó evidencia contundente que demuestra la falta de justificación científica y energética detrás de los constantes ajustes horarios. Siguiendo las palabras del doctor Ewer, “como especie diurna, nuestro organismo está sincronizado con el ciclo natural de luz y oscuridad”. Este ciclo, que es el resultado de al menos 500 millones de años de evolución animal en un planeta que experimenta ciclos diarios y predecibles de luz y oscuridad, según el científico, “regula nuestra fisiología y desempeño a través de los relojes circadianos”. Estos relojes internos, aunque funcionan de forma autónoma, se “encarrilan” con la luz solar, determinando nuestro ritmo circadiano natural.

El científico expuso estudios que demuestran la influencia de la luz solar en nuestros ciclos de sueño. Los cambios arbitrarios de horario, particularmente el cambio de primavera, provocan, en sus palabras, un “jet lag social”, generando un déficit de sueño con consecuencias negativas. El déficit de sueño produce, según el doctor Ewer, “disminución del rendimiento: cansancio, irritabilidad, problemas de concentración y atención”, además de “problemas de salud: mayor riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión y depresión, incluso un mayor riesgo de cáncer en casos extremos”.

El impacto es especialmente significativo en adolescentes, quienes, según el investigador, “naturalmente se despiertan más tarde, pero se ven obligados a levantarse temprano por sus responsabilidades escolares o de universidad, exacerbando el déficit de sueño y afectando su rendimiento académico”.

Amanecer temprano

La solución planteada por el académico de la Facultad de Ciencias UV, es contundente: “La recomendación es primero eliminar el cambio de hora”. Y segundo, “adoptar un horario que se ajuste al amanecer temprano, ojalá el horario de Perú, porque es el que nos corresponde por nuestra ubicación geográfica. Como el horario de Perú (UTC-5) está a dos horas del horario de verano de Chile (UTC-3, el mismo que tiene Brasil), es posible que el tránsito a UTC-5 deba realizarse de manera gradual, pasando un tiempo en UTC-4 (horario de Bolivia)”. Esta decisión, enfatizó, debe basarse en evidencia científica y en la prioridad del bienestar de la población, más que en preferencias individuales.

El investigador destacó que la adopción permanente del horario de verano ha generado rechazo en otros países, como Estados Unidos y Rusia (donde hubo protestas populares).

En cuanto a la situación específica de las regiones australes, el experto reconoció la necesidad de considerar desafíos adicionales. “El problema de Magallanes es un problema de ubicación geográfica”. De hecho, explicó que la preferencia general de los adultos por el horario de verano se debe a la percepción de días más largos, pero aclaró: “El día no es largo por el horario, el día es largo porque es verano y el horario de verano te pasa la cuenta al llegar el invierno”.

El científico indicó que debido a la latitud de Punta Arenas y a la decisión de esa región de mantener el horario de verano permanente, “el sol se levanta a las diez de la mañana en junio”. Ante esto, propuso adoptar un huso horario que privilegie la luz matutina, como el de Perú, y utilizar cortinas en verano para regular la luz. “Bloquear el sol no es el tema, lo importante es traer el sol”, afirmó. El académico también criticó la decisión de Aysén de adoptar el horario de verano permanente, calificándola como “el mismo error que hizo Magallanes”. El investigador John

Ewer argumentó que esta elección se basa en “la preferencia de los adultos que prefieren tener luz en la tarde”.

Salud pública y no encuestas

“La salud pública no se decide por encuestas”, advirtió el doctor Ewer, refutando la idea de convocar consultas ciudadanas sobre el huso horario. “No se aprobó la ley para reducir el consumo de sal o la ley antitabaco preguntando a los consumidores”, ejemplificó. Por lo tanto, el experto señaló que, al igual que con estas medidas, la elección del huso horario debe basarse en evidencia científica y médica, priorizando el bienestar general sobre las preferencias individuales.

“Estamos hablando de proteger la salud de un porcentaje significativo de la población, especialmente a los jóvenes y adolescentes, cuyo desempeño y salud se ven directamente afectados por el desajuste del reloj biológico”, afirmó Ewer. Además, advirtió sobre el impacto acumulativo de un huso horario inadecuado: “Aysén, justamente, es la región de Chile con mayor obesidad del país. Esto no va a cambiar el panorama de manera terrible, gigante, pero va a contribuir a que haya más obesidad, que haya más depresión, como ocurre en esa región. Entonces, si podemos reducirlo, es mejor”.

Asimismo, el doctor Ewer destacó la simplicidad de la solución: “Es una corrección muy simple. No es como pedirles a las personas que no fumen o que usen el cinturón de seguridad: uno cambia el horario del país y se acabó. Es una medida simple, pero con un impacto significativo en la salud y el desempeño de nuestros jóvenes”.

En el mundo

El investigador instó a los senadores a definir las prioridades del país y a elegir un huso horario que beneficie a la sociedad en su conjunto.

En esa línea, John Ewer señaló que la mayoría de los países del mundo no aplican el cambio de horario, y que la tendencia en Europa y Estados Unidos es a eliminarlo. “Chile podría liderar ahí, al elegir un horario basado en argumentos que tienen que ver con la salud de las personas”, concluyó.

El doctor John Ewer, profesor titular del Instituto de Neurociencia de la Universidad de Valparaíso e investigador del Centro Interdisciplinario de Neurociencia de Valparaíso (CINV UV), es un reconocido experto en cronobiología y neurociencia, con una destacada trayectoria académica y científica. Una de sus líneas de investigación se ha centrado en el estudio de los relojes biológicos y su impacto en el comportamiento humano, en particular en la regulación del ritmo circadiano.

En este contexto, el doctor Ewer expuso recientemente en la Comisión de Desafíos del Futuro, que sesionó en el edificio del ex Congreso Nacional en Santiago, donde abordó los efectos biológicos del cambio de huso horario, tema que encabezó la tabla de discusión. Su intervención fue escuchada con atención por el presidente de la Comisión, senador Juan Antonio Coloma, y el senador Francisco Chahuán, quienes manifestaron su interés en comprender las implicancias científicas y de salud pública de esta medida.

El Ciudadano

Fuente: [El Ciudadano](#)