

# Cambio de huso horario en Argentina: ¿Cómo afectaría la rutina y la salud?

03/09/2025



Con 151 votos afirmativos, 66 en contra y 8 abstenciones, la Cámara de Diputados dio media sanción a un proyecto de ley que busca modificar el huso **horario** en la Argentina. La iniciativa, impulsada por Julio Cobos, diputado de la Unión Cívica Radical (UCR), plantea retrasar una hora los relojes en invierno, pasando del actual UTC -3 al UTC -4.

El objetivo central, según Cobos, es **sincronizar la hora oficial con la hora solar** para mejorar el rendimiento y aprovechar más la luz natural. Ahora, la definición quedará en manos del Senado, que deberá debatir la propuesta en las próximas semanas.

El proyecto establece que el país adoptará **dos esquemas horarios** a lo largo del año. De abril a agosto regirá el huso -4, mientras que de septiembre a marzo se volverá al -3. De aprobarse, el cambio comenzará el **1 de abril de 2026**, cuando

los relojes deberán atrasarse una hora.



El nuevo horario promete alterar rutinas, desde la escuela hasta la vida laboral.

En la práctica, esto significa que **amanecerá y anochecerá una hora antes** respecto de la situación actual. Un ejemplo: si hoy en agosto el sol aparece a las 7:30, con la nueva medida lo hará a las 6:30.

La Argentina **ya utilizó este sistema en el pasado**. En el año 1.920 se adoptó oficialmente el huso -4, que atraviesa la mayor parte del territorio nacional. En 1.930 se incorporó el huso de verano -3, con la intención de aprovechar la luz en los días más largos. Esa alternancia se abandonó en 1.970, pero quedó instalado el horario -3 de manera permanente.

## Cómo impactaría el cambio en los relojes

El texto del proyecto argumenta que la diferencia entre la hora solar y la oficial afecta al **consumo eléctrico**, al **rendimiento escolar** y la dinámica de los **comercios**. Además,

sostiene que acercar la hora oficial a la solar contribuiría a **regular el sistema circadiano** de la población, con beneficios en salud y productividad.

**Es decir, el ciclo natural de cambios físicos, mentales y de comportamiento que experimenta el cuerpo en un ciclo de 24 horas.** Los ritmos circadianos se ven afectados principalmente por la luz y la oscuridad, y están controlados por un área pequeña en el medio del encéfalo.

La propuesta que ya tiene media sanción cita un informe de **Andrea Pattini**, investigadora del Conicet, quien sostiene que el país no se encuentra en el huso que le corresponde. Según explica, la **hora solar** se basa en el movimiento aparente del Sol, mientras que la **hora oficial** es una convención para unificar el tiempo en un territorio.

Para Pattini, la falta de coincidencia provoca **“jetlag social”**, es decir, una descompensación horaria que afecta el descanso y el desempeño. Entre sus consecuencias, menciona mayor consumo de electricidad, dificultades en la concentración, ausentismo escolar y hasta un aumento en la siniestralidad vial.

Por eso, recomienda adoptar de manera definitiva el huso -4, que se ajusta mejor al paso del Sol por el meridiano y permitiría reducir esos efectos negativos.



Por su parte, otra investigadora del CONICET, Patricia Agostino, indicó que desde el punto de vista biológico y sanitario corresponde el huso horario -4, incluso consideró que en una parte del oeste de nuestro país convendría el huso -5. **«Las provincias que están en la cordillera están dos horas desfasadas»**, con respecto a su ubicación en relación con la hora solar real. «Cada huso horario va cambiando una hora cada 15 grados de longitud», explicó, en diálogo con AM 990.

Asimismo, sostuvo que esta modificación del horario puede provocar efectos similares en el cuerpo a los que se sienten cuando se realizan viajes largos. «El cambio de horario provoca consecuencias temporales similares al jet lag», remarcó. No obstante, celebró que se aumente la exposición a la luz solar natural: «Los países que tienen mayor cantidad de luz del día, tienen sociedades con mejor estado de ánimo»

Son varios los especialistas que sostienen que **el reloj biológico humano debería estar sincronizado con la luz natural**, especialmente, durante la mañana. Justamente, el sol temprano es el principal sincronizador del ciclo cardíaco, mejora el estado de alerta y genera efectos positivos en el ánimo.

# Un debate abierto en la comunidad científica



No todos los especialistas coinciden en la forma de aplicar el cambio. **Diego Golombek**, investigador del Conicet y divulgador científico, señaló que respalda el traslado al huso -4, pero cuestiona la alternancia entre horarios de verano e invierno.

“El espíritu del proyecto está bien”, expresó en redes sociales. “Debemos pasar del huso -3 al -4, que es el que corresponde. El problema es alternar los horarios. Ese esquema ya se está abandonando en muchos países. Lo lógico sería mantener el -4 durante todo el año”.

De este modo, la iniciativa llega al Senado con respaldo mayoritario en Diputados, pero también con interrogantes planteados desde el campo científico. Lo cierto es que, de aprobarse, el **día a día de millones de argentinos** se verá modificado a partir de 2026, **cuando el reloj marque una hora distinta** para indicar el inicio de la jornada.

Fuente: La Mañana de Neuquén.