

Especialista en cronobiología consideró que fijar a la Argentina en el huso horario -4 sería “más sano y equilibrado”

29/08/2025



El debate por el horario oficial de Argentina volvió a la escena política tras el proyecto de ley presentado por el senador nacional mendocino Julio Cobos, que busca cambiar el huso horario de nuestro país. La propuesta plantea pasar del actual - 3 al - 4, que sería el que corresponde según la ubicación geográfica. Para conocer el alcance de esta iniciativa y su impacto en la vida cotidiana, Diario San Rafael y FM Vos 94.5 dialogaron con el antropólogo Gonzalo Iparraguirre, especialista en cronobiología y políticas del

tiempo.

En primer lugar, Iparraguirre destacó que la iniciativa busca corregir un desfase histórico. “El proyecto de ley lo que propone es pasar toda Argentina al huso horario – 4, que es el huso horario que le corresponde a nuestro país, por la ubicación geográfica que tiene nuestro país”, señaló. Explicó que Argentina se encuentra atravesada por distintos husos horarios, y que Mendoza, por ejemplo, está en realidad ubicada en el – 5. “Mendoza en su totalidad está dentro del uso horario – 5, que implicaría una hora de diferencia respecto al – 4”, detalló.

El especialista advirtió que esta diferencia no es menor y se refleja en la vida cotidiana. “Entre San Rafael, y un extremo de nuestro país, como puede ser Posadas, tenés prácticamente una hora y media de diferencia. Es decir, el amanecer en Posadas es una hora y media antes que el de San Rafael”, ejemplificó. Actualmente, Argentina se rige por el – 3, un huso que, según Iparraguirre, resulta incoherente con la ubicación real del territorio. “El – 3 para ubicarnos es la costa brasilera norte. Es como que estamos demasiado desfasados”, agregó.

Consultado sobre cómo se llegó a este esquema, repasó la historia de los cambios en el país. “El último cambio del – 4 al – 3 se dio en 1969, prácticamente en los inicios de los 70, porque en esa época se alternaba horario invierno, horario verano, con – 3 y – 4. Y después quedó el – 3, se alternó con el – 2, lo cual era una locura, porque prácticamente te daba en África. Y después se fijó el – 3 en el 2009, se fijó el – 3 para todo el país y nunca más se volvió a cambiar”, indicó.

Si bien valoró que el proyecto de Cobos abra el debate, mostró reparos respecto a un punto en particular. “Lo bueno de este proyecto es que propone, primero que Argentina esté en – 4, lo cual es mucho más lógico que – 3, y abre la posibilidad de alternar horario verano con horario invierno, que a mí, a mi criterio y al de muchos colegas que trabajamos este tema, no nos parece la mejor decisión”, advirtió.

En ese sentido, subrayó que lo ideal sería mantener un esquema

estable. “Invierno y verano quedarnos en – 4, pero para casos muy específicos como el de ustedes, por ejemplo en Mendoza, lo ideal sería trabajar los horarios específicos de las actividades para que no tengan que comenzar igual que el resto del país, sino que comiencen con luz natural”, propuso.

Iparraguirre explicó que esta modalidad se aplica en otros países. “En estas provincias, en estas ciudades, los horarios de ingreso a las escuelas, a los trabajos, a las vías sociales en general, comienzan sincronizados con el amanecer. Eso se hace en muchos barrios de Europa, donde trabajan lo que se llaman las políticas del tiempo a escala local, a escala municipal, y definen cuáles son los horarios más acordes a esta comunidad y no tienen por qué andar cambiando la hora de todo el país”, afirmó.

Otro de los aspectos centrales del debate es la cuestión energética. El antropólogo señaló que, pese a lo que se suele creer, el ahorro es marginal. “Ya hay muchísimos estudios que demuestran que por más que vos comiences la jornada ahorrando energía de mañana, después compensás en la tarde, porque cuando da noche más temprano, también necesitás energía para compensar. Entonces es bastante similar la ecuación, dependiendo de la parte del país donde vas, que no es que hay un ahorro superlativo de energía, sino que compensa la alternancia que vos haces”, explicó.

Sin embargo, puso el foco en otra dimensión que considera clave. “La parte biológica es súper importante, porque nuestro cuerpo se sincroniza con la luz solar, sobre todo con la luz matinal, es muy importante que nosotros podamos amanecer y poder hacer nuestra vida social y no hacer actividades de noche como se les pasa, que es lo que me decías, ustedes están una hora y media haciendo actividades de noche”, comentó.

Para Iparraguirre, esa situación se traduce en consecuencias directas sobre la salud. “Si corrieran una hora y media la actividad social, la actividad civil, ustedes arrancarían con luz natural como arranca la otra punta del país”, ejemplificó. Y agregó un tercer factor: “El tema cultural es esto que te decía de poder animarse a cambiar los horarios. Si social y

culturalmente sabemos que, por ejemplo, San Rafael tiene ciertos hábitos o ciertas distancias, ciertos trabajos que ameritan una coordinación diferente, poder trabajar eso a nivel legislativo, a nivel concejo dirigente, a nivel gobernación, y poder tener cambios que les sirvan a esa comunidad, que les sea más efectivo, y esto va a impactar positivamente en la salud de los pobladores, y esto impacta en la economía porque tener tu gente saludable, tus trabajadores más descansados, hace que ese impacto después se vea reflejado en el desarrollo general”.

Por todo esto, insistió en que es fundamental establecer un punto de referencia común. “El – 4 está muy bien como criterio general para mejorar las circunstancias de todo el país, y posteriormente a eso la discusión que necesitan sobre todo las provincias y los municipios más cordilleranos es poder trabajar políticas del tiempo adaptadas a condiciones locales”, afirmó.

Finalmente, opinó sobre el rol del Poder Ejecutivo en la reglamentación. “Creo que el proyecto en definitiva propone que queda a decisión del Poder Ejecutivo el cambio, no es que ya lo reglamenta, sino que el Poder Ejecutivo lo considera necesario y podría volver al – 3 en el invierno. Pero bueno, sería mucho mejor que directamente ya quede establecido que no hace falta volver al – 3, hay un montón de evidencia científica que lo demuestra y quedarnos en el – 4 sería el comienzo de una etapa mucho más sana y mucho más equilibrada para todos los argentinos”, concluyó.