

Sueño: cómo afectaría un cambio horario en Mendoza y qué tiene que ver la Cordillera

09/04/2025



Como cada año, el debate por cambiar el **huso horario** en Argentina vuelve a tener lugar. Entre las voces que sostienen que una modificación es necesaria, se encuentra el diputado mendocino, y exvicepresidente de la Nación, **Julio Cobos**, quien insistió con un proyecto de su autoría en la Cámara Baja para intentar cambiar el huso horario en el país.

El proyecto de Cobos utilizó como base científica un estudio del **INAHE CONICET**, división del Centro Científico Tecnológico

en Mendoza, en el que se argumentan las ventajas de cambiar el horario en Argentina y el por qué creen que la hora en el país está **desfasada**. El argumento científico fue otorgado principalmente por la investigadora **Andrea Pattini**.

La Argentina utiliza el huso horario -3, al igual que varias zonas de Brasil, pero según señala el estudio *“ninguna localidad de Argentina se encuentra en esta zona”*.



Para la investigadora y el diputado nacional, **Argentina debería aplicar el huso horario -4**, al igual que Chile, Bolivia, Paraguay y otras partes de la región. Este cambio supondría atrasar el reloj una hora en abril, y adelantarlo en septiembre.



Julio Cobos

@juliocobos



debe cambiar el huso horario. 🇦🇷



Julio Cobos

@juliocobos · 3 abr. 2024

Argentina tiene un desfase entre la hora oficial (-3) y el huso horario que realmente nos corresponde (-4) y esto provoca varios inconvenientes. Por eso presenté un proyecto para modificar el horario oficial en todo el territorio nacional y llevarlo al huso horario correcto. 🇦🇷



Especialistas en el impacto del sueño en la salud aseguraron que las zonas como Mendoza **se ven más afectadas por estar más cerca de la cordillera**, lo que supone una pérdida mayor de tiempo de exposición a la luz solar

El impacto en los estudiantes y las escuelas

Entre las ventajas, el estudio de Pattini destacó el beneficio que esto tendría para las escuelas, ya que empezar las clases una hora después con luz solar significaría un ahorro energético considerable.

“Se observa que se consume más electricidad en el huso horario

-3 y muestra más autonomía la iluminación natural considerando el huso horario -4", señaló el estudio.

Concretamente, el gasto eléctrico anual para iluminar un aula utilizando el horario -3 es de **104,03 kilowatts**, mientras que en el horario -4 pasa a ser de **59,70 kilowatts**, es decir, un ahorro de **44,33 kilowatts**, que se traduce en un porcentaje del **42,61%**.

Eliana Moreira, presidenta de la **Asociación de Directores Profesionales** (APRODEME), relató a *El Sol* que el cambio de horario no solo significaría un ahorro energético para las escuelas, sino que también supondría un cambio beneficioso en el estado de ánimo y concentración de los alumnos.

"Esto impacta en su aprendizaje. Muchos estudios avanzan en los beneficios de despertarse con la luz del sol", explicó la directora. Además, señaló que con esto entiende que los alumnos estarían más atentos y motivados en sus primeras clases.

Los chicos llegan a la escuela cerca de una hora antes de que se vea la primera luz del sol. Antes de esto, hay que tener en cuenta el tiempo que gastan en movilizarse hasta el centro educativo, *"muchos chicos tienen que tomar el colectivo de noche"*, resaltó Moreira.

En esto último también sumó **el impacto del frío** invernal en las primeras horas del día, otro factor que afecta al día a día de los estudiantes que deben exponerse a este cada mañana.

Siguiendo los datos que ofrece el estudio, la hora a la que suelen entrar los estudiantes a la escuela no es biológicamente la misma que la que marca el reloj. Mientras se marca que su entrada es a las 8, en realidad se sostiene que para la *"hora solar"* son las 6.30.

Al extrapolar esto fuera del ámbito escolar, el estudio aseguró que *"cuando un trabajador sale de su casa a*

las 7 (hora oficial) e ingresa a su trabajo (iluminado con luz artificial) en realidad no tuvo luz suficiente para activar su sistema circadiano, pues en hora solar eran las 5.21 (noche)”

El “sistema circadiano” se trata de reloj biológico interno que regula los cambios físicos, mentales y conductuales que ocurren en un ciclo de 24 horas.

 Hora oficial Mendoza	 Hora solar según huso horario			
	- 5	- 4	- 3	- 2
07 h	07:21	06:21	05:21	04:21
12 h	12:21	11:21	10:21	09:21

Sin embargo, el cambio que se plantea en este proyecto podría presentar problemas al momento de aplicarse. Al ya pasar el momento donde debería cambiarse el horario de invierno, primer sábado de abril (como se ha hecho en Chile), la siguiente oportunidad para efectuar este cambio, de manera “correcta”, sería ya en primavera, donde debería adelantarse una hora al reloj.

Este cambio, aunque beneficioso a la larga, podría traer inconvenientes en el mismo día de su aplicación.

María Celia Daraio, doctora neuróloga especialista en “Medicina del Sueño” en Mendoza, detalló que este cambio debería efectuarse entre el fin de semana para que menos personas con la obligación de despertarse por trabajo se vean afectadas con una hora de sueño menos.

“En los días que se adelanta la hora, se pierden cerca de cuarenta minutos de sueño”, que aunque no parece como mucho, la experta aseguró que este cambio puede llevar a un incremento en las consultas de problemas cardio vasculares y en los accidentes viales por las personas que resienten la falta de tiempo de sueño.

Por esto, Daraio consideró que *“Si hay que aplicarlo, que se haga de un sábado a un domingo, y con consideración con los que igualmente trabajan”*, dejando que estos últimos entren a su puesto de trabajo una hora después por esta jornada.

Además, explicó que este cambio, en el espacio laboral también sería beneficioso, ya que *“si uno trabaja cuando está la luz alta, mejora la salud”*.

HORARIO junio MENDOZA -3

		HORA SOLAR	
COMERCIO	10:00 hora oficial	=	8:26 hora solar
ESCUELAS	08:00 hora oficial	=	6:26 hora solar
Administración pública	09:00 hora oficial	=	7:26 hora solar

Fuente: El Sol – <https://www.elsol.com.ar/mendoza/sueno-como-afectaria-un-cambio-horario-en-mendoza-y-que-tiene-que-ver-la-cordillera/>