

Físicos españoles defienden el cambio de hora frente a la Sociedad de Investigación del Sueño

Este 12 de marzo se produce el cambio estacional de hora en Estados Unidos, y el día 26 en Europa. Dos investigadores de las universidades de Sevilla y Santiago de Compostela cuestionan un manifiesto de la *Sleep Research Society* donde apoya la adopción del horario de invierno de forma permanente en el país norteamericano.

SINC

10/3/2023 11:46 CEST



La permanencia o no del cambio actual de hora cada primavera y otoño es objeto de debate entre los expertos. / Adobe Stock

“Es hora de abolir el cambio de reloj y adoptar la hora estándar permanente en Estados Unidos”, ha declarado la **Sociedad de Investigación del Sueño (SRS o *Sleep Research Society*)** en un [artículo](#) publicado en su revista oficial *Sleep*, tras una exhaustiva revisión de la bibliografía existente sobre el tema.

La Sleep Research Society (SRS) considera que habría que dejar el horario de invierno de forma permanente en Estados Unidos

El **horario de verano (DST**, por sus siglas en inglés: *daylight saving time*) consiste en adelantar la hora del reloj una hora cada primavera, para luego volver en otoño a la **hora estándar (ST**, *standard time*). Tras analizar las consecuencias para la salud y la economía de seguir con este cambio y las otras dos posibilidades, permanecer de modo permanente con el horario de verano o bien con el estándar (el de invierno), los expertos de la sociedad consideran que lo mejor es esto último.

Pero ahora, los físicos **José María Martín Olalla** de la Universidad de Sevilla y **Jorge Mira** de la Universidad de Santiago de Compostela (USC) han escrito a los editores de la revista defendiendo que es mejor seguir con el cambio estacional de hora.

Además de recordar que no afecta a la duración del **período de luz diurna** –fenómeno natural ajeno a las convenciones humanas–, “permite optimizar su uso aprovechando la luz matinal para realizar actividades y así conseguir más horas de ocio diurno”, según los autores.

“ *Mantener el cambio horario actual permite optimizar el uso del periodo de luz diurna y aprovechar la matinal para realizar actividades y así conseguir más horas de ocio diurno*

J. M. Martín Olalla (US) y Jorge Mira (USC)

”

Este año, el cambio de hora en Estados Unidos será este **12 de marzo**, mientras en Europa se realizará el **domingo 26**, mientras que en Nueva Zelanda, Australia y Chile tendrá lugar el 3 de abril.

Para adaptarse al cambio, se puede alterar previamente la alarma del despertador poco a poco

La mayor preocupación de la comunidad cronobiológica y del sueño reside en los riesgos que produce el salto de una hora. En este sentido los dos físicos proponen una **adaptación preventiva** alterando, por ejemplo, la **alarma del despertador en las semanas anteriores** al cambio de primavera en cuatro etapas de quince minutos, tres etapas de 20, o dos de 30.

Escenario en Estados Unidos

También consideran que “la cancelación de la práctica del cambio de hora no mejorará el escenario actual en el rango de latitudes sobre el que se sitúa Estados Unidos”.

No obstante, opinan que el cambio de primavera llega demasiado pronto en ese país, y el cambio de otoño se retrasa demasiado, lo que incide especialmente en las personas con **jornada laboral más adelantada**. A juicio de los investigadores, si se admite que las fechas de los cambios de hora deben modificarse en beneficio de la población, el cambio de primavera debería producirse tras el **equinoccio**, principios de abril, como ocurría en Estados Unidos hasta el año 2007.

El cambio de primavera debería producirse tras el equinoccio, principios de abril, como ocurría en EE UU hasta 2007, según los físicos españoles

“De la misma forma, si el cambio de otoño llegara a principios de

octubre, como era hasta 1954, muchos trabajadores y niños en edad escolar dejarían de estar sometidos a las estresantes horas crepusculares de las mañanas de octubre”, detalla el estudio.

Los investigadores señalan que las sociedades modernas, regidas por horarios preestablecidos, solo pueden **regular estacionalmente su actividad** a golpes de una hora, como se hace con el actual cambio.

Los inconvenientes momentáneos de esta alteración se compensan con una mejor alineación del inicio de la actividad con el amanecer. En su trabajo apuntan que, en la práctica, la población no varía sus horarios tras los cambios, un indicio del éxito de la medida.

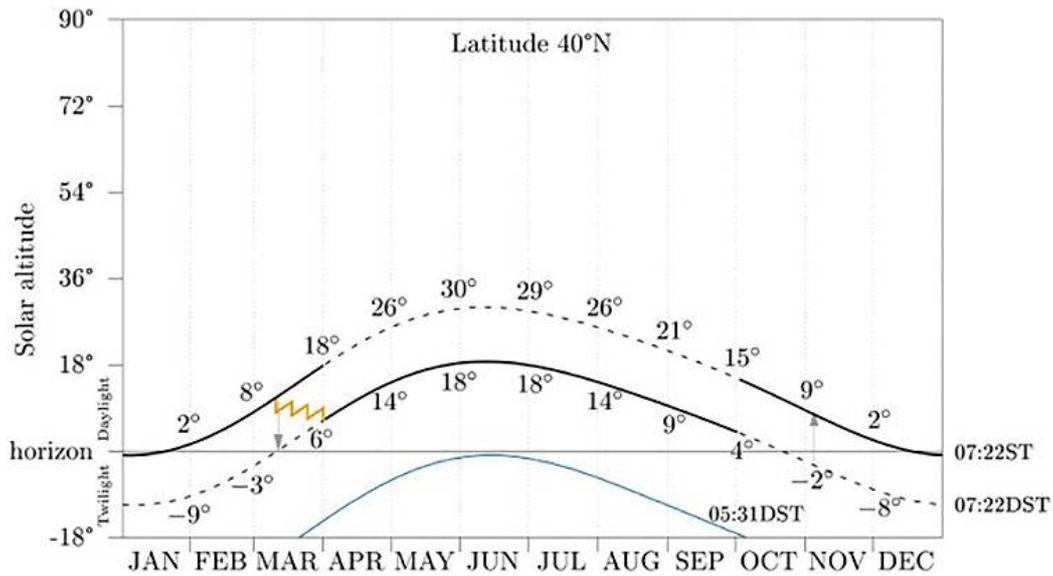
Los autores recuerdan que la población no varía sus horarios tras los cambios, un indicio del éxito de la medida

“**No es fácil mantener un piñón fijo de reloj todo el año**, cuando las horas de salida del Sol cambian de invierno a verano, aliviarnos esa necesidad cambiando estacionalmente la hora, y si no lo hiciéramos, cambiaríamos estacionalmente los horarios de trabajo”, matizan.

Los autores subrayan el hecho de que el día invernal es corto, lo que condiciona la actividad humana; mientras que la noche estival es también de menor duración, lo que condiciona la conciliación del sueño, y todo con independencia de hacer o no el cambio de hora.

Cambios estacionales y actividad humana

“Destacamos que el amanecer invernal y el anochecer estival están separados por doce horas, con independencia de la latitud. Si la actividad humana se inicia con el amanecer invernal y se emplea la regulación estacional de la hora, entonces el inicio de la actividad humana en verano y el anochecer estival están separados por once horas, probablemente suficiente para un **sueño adecuado**”, explican.



Evolución anual de la altitud solar a la hora de la salida del sol en invierno (línea negra gruesa superior), con una hora de antelación (línea negra gruesa media); y a la salida del sol en verano (línea azulada fina inferior) para la latitud de Nueva York y Madrid. / J.M. Martín-Olalla y J. Mira/Sleep

“Aquellos que tienen un inicio de la actividad más temprano que la hora del amanecer invernal pueden notar que la regulación horaria es menos adecuada en verano –añaden–. Pero es de destacar que la propia regulación ha ayudado a evitar que la actividad humana se desarrolle antes del amanecer invernal”.

“**En verano, o te acuestas temprano**, poco después de anochecer, **o te levantas tarde**, mucho después de amanecer”, explica Mira, quien ha sido miembro de la comisión del Gobierno de España para el análisis de la hora oficial.

Por su parte, Martín Olalla, investigador en los usos sociales del tiempo, con especial énfasis en la **adaptación humana al ciclo estacional de la luz y oscuridad**, concluye: “Conocemos los inconvenientes de practicar el cambio de hora, es decir, las molestias de cambiar el reloj dos veces al año, pero olvidamos sus ventajas y desconocemos los inconvenientes de no haberlo practicado”.

Referencias:

José María Martín-Olalla y Jorge Mira. “It is time to understand

daylight saving time". *Sleep*, 2023.

Beth A Malow. "It is time to abolish the clock change and adopt permanent standard time in the United States: a Sleep Research Society position statement". *Sleep*, 2022

Derechos: **Creative Commons**.

TAGS

TIEMPO |

CAMBIO HORARIO |

VERANO |

INVIERNO |

ESTACIONES |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)