

# ¿Qué cambiaría en EEUU si se hace permanente el horario de verano?

La Cámara de Representantes de EE. UU. aprobó esta semana un proyecto de ley que busca mantener el horario de verano durante todo el año en el país, una medida que ahora debe superar el examen del Senado y que abriría la puerta a cambios significativos en la vida cotidiana de los estadounidenses.

El texto avalado por la Cámara baja -que contó con un amplio apoyo bipartidista- propone que EE. UU. deje de atrasar una hora sus relojes en otoño y adelantar otra en primavera, como ocurre desde hace décadas en la mayor parte del territorio.

El cambio supondría que habría más horas de luz por la tarde durante el invierno, pero también amaneceres más tardíos en esa época del año en una sociedad mayoritariamente madrugadora.

Sin embargo, algunos territorios, como Hawái y la mayor parte de Arizona, no aplican actualmente el cambio estacional y mantienen el mismo horario todo el año, por lo que la reforma federal a la vez obliga a revisar el encaje de estos casos particulares.

## **El impacto en la economía y el estado de ánimo**

Los defensores, especialmente congresistas de Florida, sostienen que disponer de más luz al final del día favorecería sectores como el turismo, la hostelería, el comercio, el ocio o el deporte al aire libre, además de poner fin a un cambio de hora que consideran «innecesario».

Por su parte, representantes de estados agrícolas se muestran reticentes porque el retraso del amanecer complicaría la actividad de agricultores y granjeros.

Otros legisladores advierten de que millones de niños y niñas acudirían a clase todavía de noche durante parte del invierno, con posibles efectos sobre la seguridad vial y el rendimiento.

## **¿Qué dice la evidencia?**

Pese a que el debate público sigue abierto, numerosos estudios indican que suprimir los cambios estacionales de hora reduce el riesgo de infartos, accidentes de tráfico y problemas metabólicos.

Sin embargo, expertos en cronobiología de la American Academy of Sleep Medicine advierten de que fijar de forma permanente el horario de verano, con amaneceres más tardíos, altera los ritmos circadianos e incrementa la somnolencia matutina.

Por ello, si se opta por un solo horario, recomiendan mantener el tiempo estándar -al que ingresamos cuando se atrasan los relojes en otoño- para asegurar más luz natural a primera hora del día.

### **El siguiente paso**

El proyecto pasa ahora al Senado y luego necesitará la firma del presidente Donald Trump, pero no sería la primera vez que una iniciativa de este tipo queda bloqueada: en 2022 ocurrió lo contrario, cuando la Cámara Alta dio luz verde a una propuesta similar que finalmente no prosperó en la Cámara de Representantes.

El debate también sigue abierto en la Unión Europea. El Parlamento Europeo respaldó en 2019 poner fin a los cambios estacionales de hora y dejar que cada Estado eligiera un horario permanente, pero la propuesta permanece bloqueada en el Consejo por la falta de consenso entre los países.

### **¿Hay precedentes?**

Estados Unidos ya experimentó con el horario de verano permanente en la década de 1970 bajo el mandato del presidente Richard Nixon para hacer frente a la crisis energética, pero la medida fue revocada meses después debido al descontento generado por los amaneceres muy tardíos durante el invierno.

UR