

UE cambia en la madrugada del domingo al horario de invierno

El horario de invierno entrará en vigor en la madrugada del sábado al domingo en toda la Unión Europea, cuando sus ciudadanos retrasarán sus relojes una hora, un cambio regulado por la legislación comunitaria que siempre suscita polémica y que se argumenta en el ahorro de energía y en aprovechar mejor la luz natural.

La jornada del domingo será por tanto una hora más larga de lo normal, lo que permitirá dormir algo más de lo habitual, dado que tendrá 25 horas.

La práctica del cambio horario se repite desde hace décadas dos veces al año: una en marzo y otra en octubre; el objetivo es ajustar el reloj de acuerdo a las horas de luz del día, dependiendo de las estaciones para mejorar la eficiencia energética.

Dependiendo del horario de verano o invierno se adelanta o se retrasa el reloj cada semestre del año; la medida sin embargo, cuenta con muchos detractores porque consideran escaso o imperceptible el supuesto ahorro energético que se persigue con ello.

Para muchos la práctica estaba justificada durante la crisis del petróleo de los 70 por el alto gasto energético en alumbrado, pero en estos momentos la consideran desfasada porque en líneas generales, la iluminación es infinitamente más eficiente y su peso en la industria no es el mismo.

Por el contrario, a lo que sí afecta el cambio horario es a la salud: las variaciones del horario alteran el ritmo circadiano o reloj biológico de las personas que, en ocasiones necesitan incluso días para adaptarse.

Desfase horario temporal

PUBLICIDAD

La consecuencia para el organismo es una especie de desfase horario temporal, como un «jet lag» o similar a lo que ocurre tras un largo viaje aéreo que acaba alterando unos días el sueño.

El próximo domingo, como viene siendo habitual, a muchos les

costará por tanto dormirse por la noche y levantarse al día siguiente.

Por otra parte, el cambio horario supondrá un paso más en el proceso de acortamiento de los días por estas fechas, frente a las largas jornadas de luz solar en verano, y el desembarco del frío y mal tiempo.

A nivel europeo, una encuesta en la Unión Europea a finales de la década pasada reveló que una abrumadora mayoría de ciudadanos veía con buenos ojos la idea de abolir el cambio horario.

En 2019 la Unión Europea acordó acabar con esta práctica, pero la intención no se ha materializado aún y por el momento sigue en pie el cambio horario dos veces al año.

El ahorro energético ha sido hasta ahora el propósito principal de esta medida, que sin embargo para muchos expertos debería pasar al cajón de los recuerdos, dados los avances de la nueva era de la tecnología y el enorme alcance de la iluminación de bajo consumo.

La luz que no se gasta por la mañana en la industria, transporte y ámbito residencial se compensa por lo que se consume por la noche, explicó Manuel Alcaraz, del Instituto de Ingeniería Energética de la Universitat Politècnica de València (UPV) (España).

Si hubiera que determinar un solo horario estacional, el mejor sería aquel que se ajustara a la latitud de cada país, añadió el experto.