

## ¿Qué consecuencias tiene el cambio de hora sobre el ahorro energético o la salud?

**Atrasar nuestros relojes es necesario, según la Unión Europea, para asegurar el buen funcionamiento de sectores como los transportes, las comunicaciones y otras ramas de la industria. ¿Es real el ahorro energético?**

En la madrugada del sábado 29 de octubre, se atrasaron los relojes. Las 3:00 h pasaron a ser las 2:00 h. El cambio de hora, regulado por una directiva europea del año 2000, se realiza siempre el último domingo del mes de marzo y el último del mes de octubre.

Así es como empieza y termina la conocida como hora de verano, según lo dispuesto en el Real Decreto 236/2002, que reconoce que el cambio de hora de octubre hace que contemos con un día que dure 25 horas. Atrasar nuestros relojes es necesario, según la Unión Europea, para asegurar el buen funcionamiento de sectores como los transportes, las comunicaciones y otras ramas de la industria.

¿Es real el ahorro energético?

Crisis como la del carbón o la del petróleo justificaron la entrada en vigor en España de la hora de verano en 1918 y en 1974, respectivamente. A partir de 1980, Europa decidió armonizar el cambio de hora de forma anual. Sin embargo, la conveniencia de realizar una reforma legislativa indefinida hizo que entrara en vigor la Directiva 2000/84/CE, para no tener que reformar el cambio de hora cada año. En España, se estima que el ahorro energético corresponde al 5% del consumo eléctrico en iluminación

Según el Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía (IDAE), el ahorro energético conseguido por esta medida podría situarse en el 5% del consumo eléctrico en iluminación, equivalente a 300 millones de euros teniendo en cuenta los precios vigentes actualmente.

La justificación energética, sin embargo, ha sido cuestionada por entidades como la Asociación de los Consumidores de Energía. En un cálculo simple realizado con datos de Red Eléctrica Española, la organización afirmaba que el cambio de hora "no parece ser demasiado y seguramente sea inferior al 1% y en un tiempo cercano a los cambios".

La introducción con carácter permanente de la hora de verano, que terminó precisamente este pasado domingo, fue evaluada por la propia Unión Europea. En un informe publicado en 2007, la Comisión admitía que la medida "contribuye al ahorro de energía dado que se utiliza menos electricidad para la iluminación por las tardes pues hay más luz". Esta conclusión se establecía asumiendo también que podría incrementarse el consumo de energía al usar la calefacción por la mañana y el consumo de combustible adicional por el aumento del tráfico en las tardes. A pesar de ello, el documento también aclaraba que "el ahorro real es, pues, difícil de determinar y, en todo caso, parece relativamente

limitado".La Unión Europea ha admitido que es difícil determinar el ahorro energético real

En relación a otros aspectos, la UE afirmaba que el cambio de hora había sido asumido por los sectores económicos más afectados, como la agricultura, el turismo y los transportes. En este último caso, además, la armonización comunitaria había permitido evitar obstáculos del pasado. Sin embargo, la Comisión señalaba que era imposible plantear repercusiones válidas del cambio de hora en relación a otros aspectos, tales como la seguridad vial o el medio ambiente.

El impacto sobre la salud

El ahorro energético es el factor que justifica el cambio de hora pero, ¿tiene esta medida alguna consecuencia sobre nuestra salud? Los ritmos biológicos o circadianos se regulan por la luz, puesto que el cerebro sabe cuándo es de día o de noche a través de la información que le llega del nervio óptico.Los efectos biológicos del cambio de hora serán parecidos a los que ocurren cuando viajamos a Canarias

De esta forma puede regular la secreción de melatonina, en función de si debemos estar despiertos o dormidos. Ese ritmo biológico natural se ve alterado en ocasiones, por ejemplo en caso de jet-lag, donde puede llegar a producirse una descompensación horaria importante.

¿Pero el retraso del reloj puede influir en nuestros ciclos circadianos? Según explica el Dr. Juan Antonio Madrid, catedrático de Fisiología de la Universidad de Murcia, los efectos que experimentará nuestro cuerpo tras el cambio de hora del domingo serán similares "a los que ocurren cuando una persona se va de viaje a Canarias". En dos o tres días estaremos completamente recuperados, e incluso en casos como los adolescentes o los universitarios, que duermen menos durante la semana, el cambio de hora les permitirá descansar una hora más.

A nivel biológico, comenta Madrid, "el inicio del día en estas latitudes se hacía coincidiendo con el amanecer". Esta adaptación ya implica una modificación gradual, diferente a la de este fin de semana, que será algo más brusca. El especialista en cronobiología señala también que solo se verán efectos residuales en personas de cierta edad, que notarán que se despertarán más temprano ya que su "reloj biológico" no se habrá sincronizado perfectamente con el cambio de hora. Nuestro organismo se ve más afectado cuando trasnochamos que con el fin del horario de verano.

Atrasar los relojes en octubre "no tiene trascendencia en nuestro organismo", afirma el Dr. Juan Antonio Madrid. Por el contrario, el cambio de hora producido en marzo sí puede presentar efectos biológicos, ya que se "pierde" una hora de sueño. En cualquier caso, según el experto, "nuestro organismo se ve más afectado cuando trasnochamos" que con el cambio de hora que realizaremos este fin de semana.

El mejor consejo que podemos seguir a partir del domingo, según Madrid, es que "nos adaptemos a la nueva hora lo antes posible". Así evitaremos cualquier mínimo impacto fisiológico de una medida cuestionada por algunos sectores en relación a su ahorro energético. Ahorro que, por otro lado, podría impulsarse con medidas contra la contaminación lumínica.

La noticia "¿Cómo afecta el cambio de hora?" fue publicada originalmente en Hipertextual.

**Datos de contacto:**

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Sociedad](#) [Ecología](#) [Otras Industrias](#) [Innovación Tecnológica](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>