

# La Asociación para la Racionalización de los Horarios Españoles, contra el cambio horario

## [Multimedia](#)

**ARHOE, Asociación para la Racionalización de los Horarios Españoles, anima a los ciudadanos españoles que voten contra el cambio horario en la consulta que ha abierto la Unión Europea sobre el tema. Se puede hacer on line hasta el 16 de Agosto. Desde ARHOE se estima que la incidencia económica es marginal según se reconoce por la UE, frente al impacto que el cambio horarios tiene sobre la salud y el descanso de los españoles**

ARHOE ha aplaudido la decisión de la UE de consultar a los ciudadanos europeos sobre el cambio horario. Desde ARHOE, que aboga por la supresión del cambio horario, se estima que la participación esta siendo muy importante ( de hecho la web se ha colapsado en varias ocasiones) ante un tema que como señalan en la asociación, se revela de especial importancia sobre la salud de las personas.

Frente a a esta cuestión esencial, se revela un ahorro energético marginal, irrelevante, segun se reconoce desde el propio Ejecutivo y la UE. *´Es el momento de opinar sobre este tema , de hecho es la primera vez que se nos pide opinión, y debemos ser proactivos y actuar para que la voz del ciudadano se escuche´* señala Jose Luis Casero, Presidente de ARHOE quien además de dejar clara la posición de la Asociación en contra del cambio horario, declara que *´junto a este aspecto formal que incide en la vida de las personas, desde España, se debe promover por el Gobierno, medidas de fondo sobre la conciliación y corresponsabilidad que afecten tanto a los horarios escolares, horarios laborales y flexibilidad, y horarios de prime televisivos, aspecto este último que resulta una auténtica locura mas propio de un país subdesarrollado que marca programas estrella de televisión para que terminen pasadas la una de la madrugada´.*

El referendum con caracter no vinculante sobre el cambio horario esta disponible para todos en la [pagina web de la UE](#) en diferentes idiomas ( tambien en castellano). Igualmente en la [web de ARHOE](#) esta disponible un documento sobre 50 medidas para favorecer la conciliacion en España que se ha trasladado a todas las fuerzas políticas para que puedan regular contenidos y no meras declaraciones formales que no suponen cambios en la vida de las personas.

Desde ARHOE y en la linea señalada por [Cronolab](#) (blog oficial de un equipo de investigadores en Cronobiología de la Universidad de Murcia) ponen de manifiesto los tres supuestos con respecto al cambio horario:

1. Mantener la hora actual con cambio horario (GTM +1, +2). DESVENTAJAS: •

Favorece el que tengamos un retraso en los horarios de alimentación y sueño. • Reduce el tiempo disponible para el sueño. • Cada año hay que adaptarse dos veces al cambio de hora

2. Mantener el horario de invierno (GTM +1) todo el año. VENTAJAS: • El sol saldría una hora antes (desde final de marzo hasta final de octubre) facilitando un despertar más natural. • Nos acercaríamos a nuestra hora solar natural. • Adelantaría horarios de alimentación y sueño. • Permitiría dormir más tiempo. • Nos ahorraríamos adaptarnos a los dos cambios horarios que hacemos al año

3. Mantener el horario de verano (GTM +2 todo el año. DESVENTAJAS: • Retrasaría el horario de salida del sol desde final de marzo hasta final de octubre. En algunas regiones de la península el sol saldría a las 10 de la mañana durante los meses de invierno. • Aumentaría el retraso de horarios de alimentación y sueño. • Favorecería una mayor reducción en el tiempo de sueño. • Supone un cambio no solo de hora sino también de hábitos de vida.

Desde ARHOE, recuerdan también el Premio Nobel de Medicina del 2017 a los Científicos galardonados por sus descubrimientos de los mecanismos moleculares que controlan el ritmo circadiano, fenómeno biológicos que ocurren rítmicamente alrededor de la misma hora del día, como el sueño. En esta línea señala ARHOE que las alteraciones (consecuencia de cambios horarios) en ese reloj interno determinan afecciones al comportamiento, al sueño y al metabolismo.

---