

Horario de invierno: ¿Cuándo toca cambiar la hora?

A las tres de la madrugada del domingo serán de nuevo las dos y, con este cambio, el horario de invierno regirá de nuevo nuestras vidas



El cambio de hora llegará el 25 de octubre de 2020 y a las tres de la madrugada serán las dos

EL COMERCIO

Jueves, 22 octubre 2020, 10:43

12 f t ...

El domingo tocará ajustar minutereros, retrasar relojes y disfrutar de una hora más de sueño. A las tres de la madrugada serán de nuevo las dos y, con este cambio, el **horario de invierno** regirá de nuevo nuestras vidas. Los madrugones serán menos oscuros; en contrapartida, la noche caerá sobre nosotros con mayor prontitud.

El **cambio de horario** se producirá este año el **25 de octubre**. El último fin de semana de este mes es siempre el elegido para regular esta cuestión, que siempre cuenta con detractores y adeptos, generalmente en función de los hábitos particulares pero también con una base científica. La cuestión, a nivel individual, es elegir preferencias: despertarse de día o salir del trabajo de noche, por poner un ejemplo.

Más allá de los propios gustos, el motivo oficial para el cambio de hora es el ahorro energético. El **Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía** (IDAE) cifraba en un estudio de 2015 en un 5% la rebaja, que en términos económicos materializaba en 300 millones de euros menos de gasto. El asunto está regulado por la directiva comunitaria 2000/84/CE, por lo que los países de la **Unión Europea** no pueden decidir unilateralmente si cambian o no la hora pero sí en qué huso horario situarse.

La normativa se debatió en 2018, cuando se propuso eliminar las dos actualizaciones y perpetuar la del de verano en detrimento de la invernal. Una mayoría aplastante -el ochenta por ciento- votó a favor de que así fuera pero la modificación nunca se aplicó.

La **Sociedad Española del Sueño** es partidaria de erradicar el doble horario pero prefiere que nos quedemos con el de octubre, al igual que la **Asociación para la Racionalización de Horarios** (ARHOE). Cambiar los hábitos a cuenta de esta actualización afecta a nuestro cuerpo y puede generar un 'jet lag'. Habituarnos a la nueva rutina puede ser cosas de días o incluso de una semana.

¿Cuándo se empezó a cambiar la hora?

En tiempos de escasez y economía restrictiva, cualquier partida de gasto es susceptible de ser mermada. Por eso la I Guerra Mundial se 'popularizó' el cambio de hora. Alemania fue el primer país en implantarlo al descubrir que de este modo reducía la iluminación artificial y podía destinar más carbón al belicismo. El resto de naciones siguieron su estela. Entre ellas Estados Unidos, que volvió a adoptarlo durante la II Guerra Mundial y también en el embargo de petróleo árabe en 1973-74.

En Europa, los países lo aplicaron durante décadas de forma intermitente y autónoma hasta que se aprobó una normativa común. España implantó el definitivo cambio de horario en 1981. Inicialmente los relojes se actualizaban los últimos domingos de marzo y septiembre, pero en 1996 se trasladó al mes de octubre la modificación. Los horarios dentro de nuestro propio país supusieron durante muchos años un quebradero de cabeza. A principios del siglo XIX las distintas regiones diferían entre ellas y mientras en Madrid y Barcelona el desfase era más o menos de media hora, entre algunos territorios alcanzaba los sesenta minutos.

En 1901 se estableció como norma el meridiano de Greenwich pero de nuevo la guerra afectó al minuterero. Los republicanos implantaron el horario verano pero solo en las zonas que ellos controlaban por lo que de nuevo la hora era distinta en lugares prácticamente limítrofes. Con Franco ya en el poder, España abandonó el uso horario que le correspondía por ubicación geográfica para adecuarse al alemán, que aún se mantiene. Por eso en Inglaterra, Marruecos o Portugal, los países más cercanos, la hora es distinta a la española.