

Cambio de hora 2021: ¿cuándo empieza el horario de invierno?

RTVE.es

5-6 minutos

Este fin de semana llega un **nuevo cambio horario**: en la madrugada del 30 al 31 de octubre los relojes de los europeos se retrasarán una hora, de las 03:00 a las 02:00. Ahora, con el horario de invierno, dormiremos más, pero también amanecerá más temprano y anochecerá antes.

Desde 1981 **la Unión Europea realiza el cambio de hora dos veces al año**, en marzo, cuando se adelanta, y en octubre, cuando se atrasa. Pero esta alteración del ritmo biológico no es bien acogida por todos y expertos en reforma horaria, eficiencia energética y cronobiología han avisado en reiteradas ocasiones de que esta estrategia puede generar [perjuicios para la salud](#). Es más, el debate sobre si deben seguir manteniéndose estos cambios se ha llevado incluso a consulta pública en la Comisión Europea.

El 84% de europeos quieren eliminar el cambio horario

La Comisión Europea consultó a los ciudadanos en 2018 sobre su opinión respecto al cambio horario y, durante los tres primeros días, más de 500.000 personas participaron en la encuesta que, finalmente, alcanzó el número récord de 4,6 millones de respuestas. Unas respuestas que demostraron cómo el 84% de los ciudadanos europeos no quiere continuar con la práctica de alterar la hora dos veces al año.

Esta cifra es superada por [el 95% de los españoles que quieren suprimir el cambio horario](#). No obstante y pese a los demolidores resultados, la consulta no pudo encontrar un consenso sobre cuál de los dos husos mantener, el de invierno o el de verano. Además, la emergencia sanitaria por el coronavirus terminó por [aparcar el asunto](#), que continúa sin respuesta.

De acuerdo con la cronobióloga Trinitat Cambras, suprimir el cambio horario sería sumamente positivo, ya que alterar el ritmo biológico afecta a la salud de los ciudadanos, que pueden sentir malestar, tener problemas con el sueño, desarrollar riesgo cardiovascular y hasta en algunos casos presentar depresión. Sin embargo, la profesora de investigación del CSIC, María Ángeles Durán, explicó en [La tarde en 24h](#) que **"cambiar los horarios no va a ser una especie de pomada que lo cura todo"**. "Ni vamos a ser más felices ni va a mejorar la productividad", señaló la docente.

Según informó el director de la Representación de la Comisión Europea en Barcelona, Ferran Tarradellas, durante un debate en Barcelona, si se decidiese finalmente suprimir el cambio horario **"se cambiaría para todos los estados miembros"**, ya que de no ser así [conllevaría "problemas"](#) que afectarían, entre otros, al mercado interior.

El primer cambio de hora en España fue en 1918

En 1918 la escasez de carbón que provocó la Primera Guerra Mundial y que obligó a buscar nuevas formas de ahorrar energía llevó a España a establecer el [primer decreto sobre el cambio de hora](#). Los primeros en aplicarlo fueron Alemania y sus aliados en abril de 1916, pero Reino Unido también lo implementó un mes más tarde.

Primer cambio horario en España

Los cambios de horario continuaron en España en las décadas sucesivas de manera irregular. Un dato curioso es que, durante la Guerra Civil española, a hora del bando nacional era distinta al del republicano. Además, su práctica se abandonó por completo en 1950, hasta que **en 1974 la crisis del petróleo obligó a volver a ella**.

En la Unión Europea el cambio de horario con carácter indefinido se estableció tras la aprobación de la Novena Directiva, del Parlamento Europeo y el Consejo de la Unión en enero de 2001, pero comenzó a aplicarse como directiva que se renovaba cada cuatro años desde 1981. Concretamente, **más de 140 países han alterado la hora en algún momento**, aunque casi la mitad de ellos han dejado de hacerlo y solo 75 países continúan con esta práctica. Por ejemplo, Islandia o Bielorrusia no hacen este cambio en sus relojes.