



LOS EFECTOS DEL ADELANTO HORARIO

Castellón ahorra un 6% en energía por hogar con el cambio de hora

Expertos alertan de que la variación afecta al sueño y altera los biorritmos

PALOMA AGUILAR
 paguilarrojo@epmediterraneo.com
 CASTELLÓN

Castellón ahorró anoche un 6% en el consumo energético por hogar tras el cambio que se produjo de madrugada adelantando el reloj una hora e inaugurando, de esta forma, el horario de primavera-verano. El gerente de Certificados Energéticos Castellón, Isidoro Huerga, explica al periódico **Mediterráneo** que se estima esta cantidad por vivienda en la provincia. De este modo, «podríamos estar hablando de unos seis euros de ahorro por cada cien en la factura de la luz, disparándose mucho más en lo que hace referencia a las industrias», agrega este experto.

Sin embargo, este cambio de horario sigue propiciando opiniones diferentes entre los colectivos ya que, si bien Huerga destaca este ahorro, desde el Colegio de Economistas de Castellón, su vicedecano, Gonzalo Izquierdo, argumenta que el hecho de que varíe la hora, apenas se ve reflejado en la economía general. De hecho, hace unos meses ya se puso sobre la mesa el debate sobre si era conveniente realizar o no esta modificación horaria que, por el momento, se ha paralizado. Las opiniones fueron divergentes y la provincia de Castellón concluyó sobre la necesidad de retrasar una hora el reloj para siempre para mejorar la producción y la conciliación. Cómo influye este adelanto del reloj en las personas, es otra de las cuestiones que afecta a los castellonenses.

DESAJUSTES // Tanto Izquierdo como el decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universitat Jaume I (UJI), Rafael Balles-



►► Imagen de archivo de una vecina que enchufa una estufa en su hogar debido a las bajas temperaturas.

ter, coinciden en señalar que esta variación causa desajustes a la hora de conciliar el sueño.

Esta modificación horaria que tuvo lugar la pasada madrugada «puede suponer una alteración en el ritmo circadiano, es decir, en los ritmos biológicos de sueño y vigilia y de los biorritmos». Además, también pueden alterarse los hábitos y la sensación de irrealidad, finaliza Ballester. Desde el Hospital General, ya afirmaron en su día que esa afectación del sue-

ño desaparece en unas 48 o 72 horas. Hay que recordar que el cambio de horario, tal como hoy se conoce, se remonta al año 1974, cuando se produjo la primera crisis del petróleo. Entonces, algunos países decidieron adelantar sus relojes para aprovechar mejor la luz solar. Poco después, en 1981, se aplicaba ya como directiva en toda la Unión Europea.

Según el Real Decreto que transpone en España esta norma comunitaria, el horario de verano

comienza el último domingo de marzo de cada año —que es lo que sucedió anoche—, a las dos de la madrugada. En ese momento, la hora oficial española se adelanta 60 minutos, por lo que ese día tiene una duración oficial de 23 horas. Ese periodo termina a las tres de la madrugada del último domingo del mes de octubre, hora en la que los relojes se retrasan 60 minutos. Esa jornada tendrá, por lo tanto, una duración oficial de 25 horas en términos reales. ≡

MEDITERRÁNEO