

Este texto es la traducción a la lengua española de la versión enviada (y aceptada) originalmente en lengua inglesa. La Version of Record del texto fue publicada en Wiener klinische Wochenschrift y está disponible en <https://doi.org/10.1007/s00508-024-02322-8>

Enviado: 25 de diciembre del 2023; Aceptado 29 de diciembre del 2023

¿Botas en verano frente a sandalias en invierno? El dilema que hace que eliminar el cambio de hora sea complicado.

José María Martín-Olalla (olalla@us.es)

Departamento de Física de la Materia Condensada, Facultad de Física, Universidad de Sevilla, Sevilla, España

Jorge Mira

Departamento de Física Aplicada and iMATUS, Universidade de Santiago de Compostela, Santiago de Compostela, España

Estimados Editores,

Recientemente Schernhammer et al[1] apoyaron la hora de invierno permanente al terminar su informe corto diciendo que “la mayoría de la población laboral se beneficiaría con la eliminación del cambio estacional de la hora si el objetivo principal es maximizar una adecuada estimulación durante la mañana”. Los autores llegan a esta conclusión tras analizar las horas de salida del sol en Europa a lo largo de las estaciones. Olvidan dos aspectos esenciales que cuestionan su conclusión.

Primero, Europa central está atravesada por el paralelo 47, donde el amanecer varía 03h45m de invierno a verano.[2] Esta variabilidad (véase Fig 1b/1c o Fig 1a/1d en Ref.[1]) complica la elección de unos horarios sociales de entrada alineado con el amanecer. Schernhammer et al señalan correctamente que una estimulación matutina es muy importante para nuestra salud. Sin embargo, un retraso excesivo entre la hora del amanecer y la hora de inicio del día también devino en incomodidades, fomentadas por la regla *primero la obligación, luego la devoción*. El cambio estacional de la hora ayudó a solventar este problema, como muestra la figura 1b/1d.

En segundo lugar, el 57% de los encuestados en la consulta pública sobre la hora de verano de 2018 mostró su preferencia por la hora de verano permanente en caso de que se eliminara la práctica del cambio estacional de la hora.[3] Estamos de acuerdo con que esta opción pondría a muchos de esos encuestados en aprietos, debido a la falta de luz matutina y, por tanto, esta opción podría no perdurar. Ejemplos anteriores en Gran Bretaña (1970s), Portugal (1990s), Chile (1995), o Rusia (2010s) son prueba de ello. Pero debemos resaltar que este grupo de población está mostrando una

preferencia por sus horarios estivales actuales. La hora de invierno permanente (preferida solo por el 32% de los encuestados) les retrasaría una hora durante la estación estival. ¿Qué beneficio encontrarían en ello? Nosotros sugerimos que obtendrían pocos beneficios. Los ejemplos anteriores también vienen al caso: la hora de invierno permanente dejó de ser una opción en Gran Bretaña, Irlanda y Portugal hace más de 100 años; en Italia y Malta hace 60 años; en el resto de Europa, hace 45 años. La pervivencia de la práctica del cambio estacional de la hora es un indicio de que funciona adecuadamente, beneficiando a grupos de población amplios.[4]

Schernhammer et al señalan que el cambio estacional de la hora tiene efectos negativos en la salud [a corto plazo], un problema que propiciado la corriente de opinión actual contra la práctica en el ámbito político. Por el contrario, nosotros siempre resaltamos un efecto positivo a largo plazo de la práctica: el cambio de hora ayudó a maximizar la estimulación matutina adecuada durante los meses de invierno, en línea con el punto de vista de los autores.[5] Al adelantar la actividad humana solo en verano, el cambio estacional de la hora evitó que la actividad humana se adelantara en invierno.

Schernhammer et al emplean una conocida rima infantil para titular su trabajo. Terminamos esta carta de respuesta con una analogía cotidiana que muestra por qué eliminar el cambio de hora es complicado. En el rango intermedio de latitudes mucha gente obtiene poco beneficio empleando botas todo el año. De la misma forma, mucha gente no gana nada empleando sandalias todo el año. Mucha gente practica el cambio estacional de armario, y adapta sus ropas a las estaciones. Hacen un uso racional de las botas en invierno y de las sandalias en verano.

Declaraciones

Los autores no tienen conflicto de intereses. Ambos contribuyeron igualmente al artículo. El artículo no ha sido financiado.

Referencias

- [1] E. S. Schernhammer, S. Strohmaier, and P. Vonderlind, “Eeny, meeny, miny, moe—Summer time and out are you? The working population in the EU would likely benefit from elimination of daylight saving time,” *Wien Klin Wochenschr*, pp. 1–3, Dec. 2023, doi: 10.1007/S00508-023-02311-3.
- [2] J. M. Martín-Olalla, “Comment to ‘Impact of Daylight Saving Time on circadian timing system: An expert statement,’” *Eur J Intern Med*, vol. 62C, pp. e18–e19, Feb. 2019, doi: 10.1016/J.EJIM.2019.02.006.
- [3] European Commission and Directorate-General for Mobility and Transport, *Technical assistance with the public consultation on EU summertime arrangements: final report*. Publications Office, 2019. doi: doi/10.2832/571245.
- [4] J. M. Martín-Olalla, “The long term impact of Daylight Saving Time regulations in daily life at several circles of latitude,” *Sci Rep*, vol. 9, p. 18466, Dec. 2019, doi: 10.1038/s41598-019-54990-6.
- [5] J. M. Martín-Olalla, “A chronobiological evaluation of the risks of canceling daylight saving time,” *Chronobiol Int*, vol. 39, no. 1, pp. 1–4, Aug. 2022, doi: 10.1080/07420528.2021.1963760.

