

El cambio estacional de la hora es una solución para un problema que muchos han olvidado

José María Martín-Olalla

Universidad de Sevilla,
Facultad de Física,
Departamento de Física de la Materia Condensada,
ES41012 Sevilla,
Spain*

Jorge Mira

Universidade de Santiago de Compostela,
Facultade de Física,
Departamento de Física Aplicada and iMATUS,
ES15782 Santiago de Compostela,
Spain**

(Fecha: 4 de enero del 2024)

Una carta de 710 palabras.

Keywords: DST; summer time; latitude; sleep deprivation; spring transition; Europe; insolation; season; motor vehicle accidents

Estimados Editores,

«La tradición es un conjunto de solución a unos problemas que ya hemos olvidado. Olvida la solución y esos problemas regresarán. A veces el problema ha cambiado, o ha desaparecido. A menudo seguirá ahí, tan importante como siempre lo fue.» (Donald Kingsbury; *Courtship rite*, 1982; traducción de los autores). En *Permanent standard time is the optimal choice for health and safety: an American Academy of Sleep Medicine position statement JCSM* (enero del 2024) Rishi *et al.* [1] se quejan del cambio estacional de la hora (DST, una tradición que dura ya cien años) y olvidan el problema que ayudó a resolver.

El texto dice en su introducción que «tres relojes condicionan las actividades humanas»: el reloj circadiano, el reloj solar y el reloj social. «En condiciones ideales los tres relojes deberían estar alineados para permitir un despeño óptimo y saludable. El reloj biológico humano es regulado por las condiciones de luz y oscuridad, que así dictan los ritmos de sueño y de vigilia. En la vida diaria las condiciones de exposición a la luz están generalmente asociadas al reloj social.» Sorprendentemente el manifiesto no entra a valorar el hecho de que el amanecer, el anochecer, el fotoperiodo y el escotoperiodo varía estacionalmente en la latitud de los Estados Unidos de América. Dicho de otra forma, los tres relojes están desalineados naturalmente a la latitud de 40 grados. Si este estímulo cambia tres horas en seis meses en ese paralelo, ¿cómo pueden alinearse con el amanecer actividades tales como el colegio o el trabajo? No pueden; excepto si se introduce una variabilidad estacional en la actividad social. El cambio de estacional de la hora se centró en (y ayudo a resolver) este problema.[2]

A pesar de esto, muchas asociaciones y sociedades médicas llevan mucho tiempo luchando por la eliminación del cambio estacional de la hora. Ahora, parecen sorprendidos de ver que muchos preferirían mantener permanentemente la hora de verano, en vez de la hora de invierno [la opción preferida de estas asociaciones]. Los autores del manifiesto dicen en Background que el intento de introducir la hora de verano permanente en EUA (1973) fue “breve debido a su gran impopularidad”. Estamos muy de acuerdo con esta afirmación. Breves intentos de utilizar la hora de verano permanente se registraron también en Irlanda, Portugal y Reino Unido (1970s), Rusia (2010s) y Chile (2015). A la vista de esto, ¿cómo debemos ponderar el conocido hecho de que el cambio estacional de la hora ha pervivido, en comparación, mucho más tiempo (100 años en Irlanda, Portugal y Reino Unido, y en la mayoría de las ciudades de EUA)? ¿No es esto un indicio de la extrema impopularidad de la hora de invierno permanente?

* olalla@us.es; <https://orcid.org/0000-0002-3750-9113>; <https://ror.org/03yxnp24>

** jorge.mira@usc.es; <https://orcid.org/0000-0002-6024-6294>; <https://ror.org/030eybx10>

Una conclusión audaz, como lo es «la hora de invierno permanente es la elección óptima para nuestra salud y seguridad», requiere un análisis equilibrado de las ventajas e inconvenientes de la práctica del cambio de la hora. Rishi et al analizan exhaustivamente los inconvenientes y eligen olvidar los beneficios para la salud y seguridad que, en relación con el alineamiento de los tres relojes, trajo la práctica del cambio de la hora.

ACKNOWLEDGMENTS

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

Los autores supieron del manifiesto a través de un mensaje publicado por M. Ángeles Bonmatí (@bonmati_m) el 1 de enero del año 2024 y disponible en https://twitter.com/bonmati_m/status/1741911317047366015. La respuesta en lengua inglesa se empezó a redactar el 2 de enero del 2024. Fue enviada como un documento docx siguiendo los requisitos de la revista. Esta es la versión L^AT_EX 2_ε de la carta traducida a la lengua española.

Los autores supieron de la cita atribuida a Donald Kingsbury a través de un mensaje publicado por Pablo Malo (@pitklinov) el 8 de enero del año 2021 y disponible en <https://twitter.com/pitiklinov/status/1347657117776441345>.

REFERENCIAS

- [1] M. A. Rishi, J. Y. Cheng, A. R. Strang, K. Sexton-Radek, G. Ganguly, A. Licis, E. E. Flynn-Evans, M. W. Berneking, R. Bhui, J. Creamer, . V. Kundel, . Andrew, R. Spector, O. Olaoye, S. D. Hashmi, . F. Abbasi-Feinberg, . Alexandre, R. Abreu, I. Gurubhagavatula, . Vishesh, K. Kapur, D. Kuhlmann, J. Martin, E. Olson, . S. Patil, J. Rowley, A. Shelgikar, . Lynn, M. Trotti, . Emerson, M. Wickwire, S. S. Sullivan, and D. Geffen, Permanent standard time is the optimal choice for health and safety: an american academy of sleep medicine position statement, *Journal of Clinical Sleep Medicine* **20**, 121 (2024).
- [2] J. M. Martín-Olalla and J. Mira, It is time to understand daylight saving time, *Sleep* **46**, zsac309 (2023).