



**A LAS 2.00  
SERÁN LAS 3.00**

El desajuste horario trae de la mano “muchos problemas” para la salud, según advierte el jefe de servicio de Neumología de la OSI Araba, el neumólogo Carlos Egea. Especialmente entre las personas que ya padecen trastornos del sueño como el insomnio, que afecta al 15% de la población.

Los relojes volverán a adelantarse 60 minutos este sábado por la noche para adaptarse al horario de verano, como vienen haciéndolo desde hace ya casi medio siglo. A las 2.00 serán las 3.00. Y en consecuencia, la madrugada se acortará para los noctámbulos, quienes se decanten por dormir tendrán algo menos de tiempo y la puesta de sol se pospondrá pasado mañana en Vitoria hasta las 20.35 horas. Las vacaciones de Semana Santa, en definitiva, ofrecerán al común de los mortales una hora menos para disfrutar.

Pero más allá de la anécdota, las consecuencias de este *baile* sobre la salud de la población, y también del planeta, son variadas. “El cambio que vamos a hacer mañana supone un nuevo salto al vacío”, afirma, sin rodeos, el jefe de servicio de Neumología y de la Unidad Funcional del Sueño de la OSI Araba, Carlos Egea.

El debate sobre la conveniencia de suprimir el cambio horario se ha instalado en la esfera política en los años recientes, pero lo único seguro a día de hoy es que los relojes seguirán moviéndose dos veces al año, para adaptarse al tiempo veraniego e invernal –en este último caso, el último fin de semana de octubre–, al menos hasta 2026. Será la Comisión Europea la que, si procede, deberá tomar la última palabra.

Egea, por cuyas consultas pasan 11.000 pacientes con distintos trastornos del sueño al año –“y solo vie-

Los relojes se adelantarán 60 minutos en la madrugada del sábado al domingo y, en consecuencia, esta Semana Santa durará un poco menos. Pero más allá de la anécdota, las consecuencias de este ‘baile’ sobre la salud son variadas

Un reportaje de Carlos Mtz. Orduna Fotografía Pilar Barco

# Cambio horario: otro salto al vacío

ne el 10% de quienes tienen enfermedad”, apostilla-, lo tiene claro: “Todos los investigadores que nos dedicamos a esto proponemos, como mal menor, el horario de invierno para acercarnos lo máximo posible a la estructura del planeta”. Como mal menor, un matiz importante. No en

vano, el Estado español en general y Álava en particular ni siquiera se encuentran en el huso horario que les corresponde, el de Greenwich, el que comparten tanto el Reino Unido como Portugal, Marruecos o el archipiélago canario. Una hora menos. Fue Francisco Franco quien, en el

año 1940, decidió adelantar 60 minutos el horario español para hacerlo coincidir con el impuesto por la Alemania nazi en sus territorios ocupados y agrandar a su aliado Adolf Hitler. Las crónicas de la época cuentan que, cuando lo anunció, el gobierno de la dictadura prometió

que “oportunamente” avisaría del restablecimiento de la hora “normal”, lo cual nunca sucedió. Ni el aviso, ni mucho menos el cambio.

“Desde hace años, sobre todo fruto de la acumulación progresiva de evidencia científica, se ve con cada vez más claridad que es necesario modificar el huso horario en este país. Alineándonos con el planeta, o al menos acercándonos. Sabiendo que el nuestro es Greenwich y, sin embargo, estamos en el de Europa Central. Y que ahora, con el cambio al horario de verano, volveremos a estar desfasados dos horas”, remarca Egea.

Esta realidad, según expone el neumólogo, conlleva “muchos problemas” desde el punto de vista de la salud, especialmente entre las personas que ya padecen trastornos del sueño como el insomnio, que afecta nada menos que al 15% de la población. Una prevalencia que es casi el doble que la del asma.

“Todos tenemos un *jet lag* social de fin de semana, pero hay personas que lo intentan autocompensar voluntariamente. En cambio, este que viene ahora es institucional y todos nos desajustamos: mayores, niños, animales... Y las personas que tienen trastornos del sueño tardan muchísimo más en acostumbrarse a esto. Hay poblaciones a las que estamos provocando alteraciones institucionales”, resume Egea.

Más allá de ello, el hecho de que los relojes estén en el Estado una hora o dos por delante –según la época del



año- de lo que deberían supone un problema para la salud de todas las personas y también para la del planeta. A esta realidad se unen los tardíos horarios que culturalmente se han asumido por estos lares para las comidas, para trabajar, para irse a la cama...

Por orden. Que "solo una pequeña proporción" de los 365 -o 366- días del año empiece con luz debido al desajuste horario supone ya según Egea un hándicap importante y la causa fundamental del resto de problemas asociados. "Iniciar la mañana con luz significa que tu cronobiología va a recordarte que debes dormirte antes. No solo eres más feliz si recibes más luz solar al levantarte de la cama, no solo te activas más, sino que te predispone a dormir antes de lo que deberíamos dormir, lo cual es beneficioso para el sueño. Ahora nos metemos en la cama entre las 23.30 y las 00.00 horas", apunta el responsable de la Unidad del Sueño de la OSI Araba.

La hora de comer también es, de forma generalizada, bastante tardía respecto a lo recomendable, y el proceso se extiende además mucho más de lo que se hace en otros países del entorno. "En este país dedicamos a comer como tres veces más que en cualquier otro", resume Egea. "Si se comiera antes y se terminara de trabajar también antes, ganaríamos tiempo para nuestra vida personal y, a la larga, también de sueño".

Otro problema añadido: lo tarde que por lo general finalizan las jor-

nadas laborales. "Llega la tarde y somos pobres de tiempo, porque apenas nos quedan unas pocas horas para nuestra vida personal, individual y familiar. Y, por tanto, tampoco tenemos tiempo para dormir". La pescadilla que se muerde la cola.

**CALIDAD EL AIRE** El desajuste horario, para más *inri*, perjudica también a la calidad del aire que aquí se respira. Lo contextualiza Egea: "Nuestras horas de máxima producción industrial no coinciden con la máxima producción de rayos UVA, que sabemos que tienen efectos beneficiosos sobre la reducción de la contaminación. Como el horario laboral y el solar están desfasados, no podemos beneficiarnos de ello".

La máxima actividad solar suele producirse a las 12.00 horas, el momento en que debería darse también la máxima producción industrial. "El problema es que aquí, en verano, cuando son nuestras 12.00 son las 10.00. Y que cuando son nuestras 14.00, que es cuando paramos para comer o cambiamos de turno en el trabajo, es cuando realmente son las 12.00. Estamos desconectados de esos rayos que destruyen parte de las partículas contaminantes", sintetiza el especialista.

La mala calidad del aire no solo influye en el cambio climático, sino también en el impacto de las enfermedades respiratorias que, según recuerda Egea, "progresivamente van aumentando año a año". ●

## “Nos han hecho creer que estar de tarde con luz es mejor que de mañana; no es cierto”



Carlos Egea, en la Unidad del Sueño de la OSI Araba.

**Carlos Egea apuesta por empezar “por lo más sencillo” en el largo –y necesario– camino hacia la alineación con el tiempo real del planeta: “informar”**

✎ C. M. Orduna  
📷 J. Chavarri

**VITORIA** – El responsable de Neumología de la OSI Araba insta a “hacer caso” a la evidencia científica. ¿Es más perjudicial para la salud del sueño que el reloj se adelante o que se atrase? ¿O es indiferente? –Es mucho más perjudicial ahora, cuando se adelanta. En esta cultura nos han hecho creer que el estar de tarde con luz es mucho más importante que estar de mañana con luz. Pero no es cierto. La luz de la primera hora es fundamental. De hecho, existen unas gafas que tienen luz propia para salir por la mañana –las Luminette– y que se utilizan mucho

en aquellos países donde no la hay. Mismo horario todo el año, cambios culturales, asumir el horario de Greenwich... Son muchas cosas las que aboga por modificar, pero ¿por dónde habría que empezar? –Por lo más sencillo. Por informar a la ciudadanía sobre la importancia de seguir el ritmo del planeta y la necesidad de tener tiempo para las actividades personales y dormir. Lo segundo sería hablar con las autoridades sanitarias y las instituciones para que valoren la necesidad de no modificar el horario de invierno y permanecer en él todo el año. Y tercero, si se puede y estamos todos de acuerdo, empezar a modificar cómo vivimos el día para no ser tan pobres de tiempo al final de él. Que ganemos en calidad de vida. ¿Cómo? Reduciendo el tiempo que empleamos para comer los días laborables, evitando terminar tan tarde el trabajo, modificando los *prime time* de televisión, intentando levantarnos de la cama de día...

estamos en un país donde las horas de sol son enormes. Igual que hacemos las placas solares para cambiar nuestro sistema energético, vamos a cambiar nuestro sistema vital, que también está guiado por el sol.

**Dejamos entonces para el final el cambio del huso horario.**

–Exacto. Ya el siguiente paso es que estemos igual que Portugal e Inglaterra, que estemos alineados con el huso horario que nos corresponde. **Como mínimo, en lo relativo al cambio horario, habrá que esperar hasta 2026. ¿Qué es lo último que se escucha al respecto en los mentideros políticos?**

–Nada. Hay muchas iniciativas, pero a veces es difícil que la ciencia impregne a los políticos. Nuestro deber es enseñarles lo que pensamos, y también a la ciudadanía de a pie. Luego ya se tendrán que tomar las decisiones.

**¿Y confía en que ese momento se esté acercando ya?**

–Creo que esta sociedad ha hecho muchas cosas bien y algunas mal. Estamos cambiando cuál es la visión sobre la violencia hacia las mujeres, sobre el racismo, sobre la nutrición y el deporte... y ahora está tocando sobre el dormir. Pero no como un acto punitivo. La sociedad deberá decidir qué quiere cambiar o no, pero por lo menos está lo suficientemente madura para decidir cómo quiere vivir y cómo quiere su cultura. Esto no afecta a las culturas ni al negocio, sino a nuestra forma de llevar la vida.

**Y a la salud.**

–Claro. Cada noche, cuando entramos en sueño profundo, todas las neuronas se sincronizan y se generan como unos pequeños tubos en el cerebro que desahogan las sustancias que se acumulan durante todo el día. Si el número de horas necesarias de sueño profundo, que es un 20% de la noche, no se cumple, ese proceso se limita. Y sabemos que el tiempo total de sueño tiene una relación directa con la esperanza de vida. Luego si dormimos poco, porque tenemos poco tiempo para dormir, vamos a vivir menos de lo esperado, independientemente de los factores de riesgo que una persona tenga por la genética o las enfermedades. Hemos conseguido unos niveles de esperanza de vida muy altos. Y lo difícil va a ser mantenerlos. Probablemente, la ciencia nos dé todavía más años de vida, pero habrá que replantearse cosas no para vivir mucho, sino para vivir bien.

**Son cambios muy profundos los que hacen falta...**

–Pero igual hay que poner la primera piedra para empezar. La ciencia es lo que más ha demostrado que puede llevarnos a una vida más saludable: penicilina, vacunas, quimioterapia, la canalización de las aguas residuales... De vivir 30 años hemos pasado a 80. Luego si hacemos caso a la evidencia científica, deberíamos empezar el camino de ir modificando nuestra cultura del tiempo y del sueño, del dormir. Es cuestión de organizarse. Queremos que la sociedad lo disfrute, pero que al mismo tiempo esté más saludable y tenga una vejez mejor. ●