

¿Qué implica la eliminación del Horario de Verano en México?



¿Qué implicaciones tiene la eventual **eliminación del Horario de Verano** en México?

Con **445 votos a favor** y 8 en contra, la **Cámara de Diputados avaló** este 29 de septiembre la **propuesta** que pone el **fin del Horario de Verano en México**, pasando la propuesta al Senado para su ratificación.

Esta **iniciativa**, presentada en julio, reconoce que si bien el **cambio de horario** genera ahorros de energía, estos **no han sido significativos** y se generan **efectos dañinos en la salud** de la población.

Expertos en economía del **Tec de Monterrey** y de TecSalud analizaron para CONECTA lo que significa esta propuesta.

¿Qué implicaciones puede traer el fin del Horario de Verano?

Alicia Galindo, profesora de la **Escuela de Negocios** y fundadora de la consultoría **ABACO**, explicó que durante el 2021, el **ahorro por el horario de verano** en el país fue de **0.16%**, equivalente a un **ahorro** de aproximadamente **de mil 138 millones de pesos**.

Aunque **datos del 2020** han identificado un **punto culminante en ahorros** a comparación a los últimos años, la experta aclaró que esto fue **solo un subproducto de la pandemia**.

*“En mi opinión, a pesar de que la cantidad de ahorro económico puede verse como relativamente pequeña, creo que sigue siendo un **ahorro muy interesante** que también se vio **reflejado en la reducción de emisiones de CO2**”,* dijo Galindo.

Añadió que el **fin del horario de verano** no es un asunto de preocupación, sino **una cuestión de adaptación**.

El **Dr. Ignacio Ibarra**, profesor de Economía de campus Puebla, dijo que una **ventaja económica** ha sido la **sincronía** que mantiene con sus **socios comerciales**, manteniendo así la **competitividad** de México.

*“Hablando de la **Bolsa de Valor Mexicana**, tener un **desfase de horarios** permite que otras Bolsas en el mundo se integren y eso facilita los procesos, ya que nunca dejan de operar los mercados financieros”,* explicó.

Ante la eliminación del Horario de Verano, la **relación de México con otros mercados** puede **verse afectada** al no contar con la **misma sincronía** que le permitía una competitividad global.

El profesor recalcó el hecho de que los municipios fronterizos con Estados Unidos seguirán con el cambio de horario por las **implicaciones económicas**.

*“Esto es debido a que la integración que tienen estos municipios con nuestro principal socio es de tal magnitud que si se decidiera cambiar, las **relaciones que tienen ambos lados se verían afectadas**”,* añadió.

De acuerdo con el **planteamiento de la iniciativa**, el Horario de Verano en estas zonas se aplicaría entre los **meses de mayo y noviembre de 2023** para esas localidades.

El especialista agregó que la cuestión del **desplazamiento y el tráfico en ciudades** también podría sufrir repercusiones, cambiando la dinámica que existe y afectando a la población en cuestiones como los **gastos de gasolina y el tiempo de traslado**.

De acuerdo con el profesor Ibarra, los **principales efectos** que llegan con el **fin del horario de verano** son de **naturaleza conductual**.

*“Hay que tomar en cuenta que estamos acostumbrados a recorrer la hora en los veranos y regresarla en los inviernos, eso no solo ha impactado en el tema de la energía, sino que **ha forjado los hábitos que tienen las personas**”,* explicó.

El profesor también indicó que aunque las implicaciones a corto y mediano plazo podrían pasar desapercibidas, los **efectos a la larga** pueden resultar **más notorios**.

Galindo expresa que cuestiones como, la **disminución de las afectaciones de salud** conduciría a largo plazo en una **mejora de productividad**.

*“Las **implicaciones económicas también dependen del bienestar** de las personas, entonces se espera que al mejorar sus hábitos alimenticios, de consumo, trabajo, descanso y su estado mental, **la productividad se optimice**”, dice Galindo.*

*“**Estamos acostumbrados a recorrer la hora en los veranos y regresarla en los inviernos, eso no solo ha impactado en el tema de la energía, sino que ha forjado los hábitos que tienen las personas**”*

¿Afecta el cambio de horario a la salud?

Un argumento de los diputados que votaron por la eliminación del Horario de Verano es la **mejora del sueño**, señalando que un **mal sueño** puede llevar a **problemas cardiovasculares, entre otros trastornos**.

El **Dr. Ricardo Caraza**, jefe del Servicio de Psiquiatría y Salud Mental de **TecSalud**, explicó que los **trastornos del sueño** efectivamente pueden **afectar la salud mental y cardiovascular**.

*“Hay personas que tardan en adaptarse al ciclo circadiano, algunos grupos vulnerables son adultos y adultos mayores, el **proceso de adaptación puede requerir unos cuantos días, hasta semanas**”, dijo.*

El **Dr. Raúl Martínez**, especialista de **TecSalud** en Trastornos Respiratorios del Sueño, opinó que si bien tendríamos que adaptarnos a esta nueva realidad, la resolución puede traer consigo **beneficios para el bienestar de las personas**.

*“Existe **evidencia** que marca que estos **cambios aparentemente insignificantes** pueden **traer consecuencias fatales**, incluido aumento de accidentes, en incidencia de infartos, embolias, deterioro cognitivo, etc.”, expresó Martínez.*

*“Además **pueden llevar a alteraciones psicoemocionales** que ponen en riesgo la integridad física de uno, familiares, amigos y hasta colegas laborales, a la par de un **posible deterioro funcional en niños y jóvenes**”, agregó.*

*“**En México, la variabilidad de la luz del sol durante el año no tiene un impacto significativo como en latitudes más extremas donde aparecen trastornos afectivos por temporadas**”.*

El Dr. Martínez, por su parte, indicó que, **al no tener un desfase artificial** de las horas naturales de luz, **nuestro reloj interno se podrá adaptar de manera natural** al mismo ritmo que cambian

las estaciones.

“Específicamente en **México**, la variabilidad de la **luz del sol durante el año no tiene un impacto significativo** como en latitudes más extremas donde aparecen trastornos afectivos por temporadas”, opinó.

En **términos de salud y productividad**, los expertos recomendaron estar atentos a lo que el cuerpo necesite, intentando **mantener una alimentación balanceada** a la par de **buenos hábitos de sueño** para evitar caer en un desgaste o **burnout** por el cambio.



¿Por qué cambiamos de horario en México?

De acuerdo con Galindo, **desde 1996** bajo el gobierno del presidente Ernesto Zedillo se inició de manera oficial en el país el **uso del cambio de horario**.

“Esta implementación en el país se hizo principalmente con el **objetivo de aprovechar la luz solar** como se hizo en la **época de la Primera Guerra Mundial**”, explicó.

Desde 1918, **Estados Unidos**, el principal **socio comercial de México**, implementó el **cambio de horario** con la esperanza de **reducir el consumo de combustible** durante la guerra.

“En teoría, **mientras menor demanda de iluminación eléctrica** se tuviera esto llevaría a **menores costos de energía para los consumidores**”, expandió Galindo.

Consejos para cuidar las finanzas y productividad en el nuevo panorama

Si bien tanto Ibarra como Galindo concuerdan en que los efectos del fin del horario de verano son imperceptibles dentro de las **finanzas personales a corto y mediano plazo**, los expertos proveen algunos consejos que pueden ayudar.

“Es un hecho que **cada cambio a todos nos cuesta**. En nuestro **bolsillo**, las repercusiones estarán más ligadas a nuestro **ciclo de compras, desplazamientos y horas de trabajo** que cada persona tenga”, indica la emprendedora.

Para los expertos, la **medida inicial** se basa en entender que el **cambio de horario puede quedar en el pasado** y, por este motivo, es **vital renovar nuestra percepción**.

En este caso, se sugiere **hacer un esfuerzo activo por aplicar la flexibilidad** en nuestra vida diaria.

“Durante la **pandemia** se demostró que las **personas se pueden adaptar a cualquier escenario** y creo que este panorama nos ayudará a **reforzar este aprendizaje**”, expresó Galindo.

Asimismo, a pesar de que los profesores recalcan que la economía individual y familiar no tiene por qué verse directamente afectada por el fin del horario de verano, se invita a tener una **mayor conciencia de nuestros hábitos financieros**.

Para esto, la profesora de la Escuela de Negocios propone como punto de partida **hacer uso de los pilares de las finanzas personales** para guiar este ejercicio de introspección.

“Hay que regresar a los básicos y **pensar en tener mi ahorro, un fondo de seguridad, automatizar, aprovechar el uso de la tecnología, revisar nuestro crédito, el seguro, la cuestión del retiro, etc.**”, finalizó.

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR LEER:

<https://conecta.tec.mx/es/noticias/nacional/educacion/militarizacion-de-mexico-que-tan-real-es-y-por-que-causa-polemica>



