

**INICIA EL HORARIO DE VERANO**  
El domingo deberá adelantar su reloj; por primera vez los municipios fronterizos del país se anticiparon, para evitar un desfase.

# Inicia el domingo **Horario de Verano**

□ En 14 años, el ahorro de **energía** equivale a 30 millones de focos encendidos 12 meses

- En ciudades fronterizas comenzó el 14 de marzo
- Experto: no hay impacto perjudicial en la salud

## Miriam de Regil

El domingo 4 de abril inicia en México, por decimocuarta ocasión, el **Horario de Verano** (HV), medida que busca aprovechar la luz solar de los meses de mayor insolación del planeta para así lograr un ahorro de **energía** eléctrica y contribuir a reducir las emisiones de gases contaminantes.

De esta manera, a partir de las primeras horas del domingo, la población deberá adelantar una hora sus relojes hasta el último fin de semana de octubre.

Por primera vez, y por disposición oficial, este año los municipios fronterizos anticiparon el HV el 14 de marzo para así evitar el desfase de tiempo de 60 minutos con algunas ciudades estadounidenses; lo cual afectaba por lo menos directamente a 42 mil personas que a diario cruzan la frontera para realizar diversas actividades. En aquellas ciudades el HV terminará el 7 de noviembre.

México adoptó el HV el 7

de abril de 1996. Sonora dejó de utilizarlo en 1998 para mantenerse a la par del horario de Arizona, donde no se aplica el huso de verano.

De acuerdo con el Fideicomiso para el Ahorro de **Energía**, "el HV contribuye a disminuir el consumo de **energía** eléctrica en un promedio de mil cien millones de kilovatios hora anuales. Esta reducción, que se ha acumulado durante los primeros 14 años de aplicación, equivale a la electricidad que consumirían 30.6 millones de focos de 60 vatios encendidos permanentemente durante un año. Gracias a la reducción de la demanda de **energía** eléctrica durante las horas pico, se difieren inversiones por más de diez mil 512 millones de pesos".

El año pasado la población consiguió un ahorro en millones de kilovatios hora de mil 300, lo cual se puede comparar con el consumo total anual individual de Colima o Nayarit.

Actualmente 86 naciones son las que aplican el HV. La

idea del aprovechamiento de luz natural se planteó en el siglo XVIII, a fin de aprovechar la iluminación natural y consumir un menor número de velas.

Durante la Primera Guerra Mundial, los países en conflicto le llamaron horario de guerra, ya que tenía como fin ahorrar energéticos, que entonces eran muy escasos.

## Sin efectos

El HV no genera un impacto perjudicial en la salud de las personas, ya que sólo se trata del ajuste de una hora, afirmó Armando Castorena Maldonado, médico adscrito de la Clínica del Sueño del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias.

"Se pueden presentar ligeros síntomas de cansancio y somnolencia, mismos que desaparecen en una semana", aseguró.

Para evitar los llamados trastornos del sueño se recomienda dormir las horas acostumbradas, evitar el consumo de cafeína, refrescos de cola, alimentos estimulantes como chocolate o bebidas



Fecha <b>31.03.2010</b>	Sección <b>Internacional</b>	Página <b>pp-25</b>
----------------------------	---------------------------------	------------------------



La idea del aprovechamiento de luz natural se planteó en el siglo XVIII, a fin de aprovechar la iluminación natural y consumir un menor número de velas. (Foto: Reuters)