

Nota de prensa:

La Time Use Initiative celebra que el debate sobre la eliminación del cambio de hora bianual vuelva a la agenda de la Comisión y del Consejo Europeo

- **La Time Use Initiative (TUI) celebra el anuncio del Gobierno español de apoyar la eliminación del cambio de hora anual a partir de 2026 y de proponer este objetivo al Consejo de la Unión Europea, el órgano competente para su aprobación definitiva.**
- **La TUI considera que este impulso puede reactivar un debate europeo encallado desde el 2021, poniendo en la agenda europea una demanda ciudadana apoyada por el 80% de los europeos y sustentada en la evidencia científica que acredita el impacto negativo sobre la salud, la economía y el medio ambiente.**
- **De acuerdo con la evidencia científica y con la propuesta de la International Alliance for Natural Time (IANT) y la TUI de mantener un horario solar más natural (conocido como horario de invierno), la entidad recomienda impulsar una campaña europea para difundir los beneficios de este horario, advirtiendo que la adopción permanente del horario de verano tendría efectos negativos en sectores como la agricultura, la ganadería o la construcción.**

Barcelona, 23 de octubre de 2025. La Time Use Initiative (TUI) celebra el anuncio del Gobierno español de apoyar la eliminación del cambio de hora anual a partir de 2026 y de proponer este objetivo al Consejo de la Unión Europea, el órgano que debe aprobarla finalmente.

La TUI valora positivamente que la Comisión Europea haya expresado su apoyo a la propuesta del presidente Pedro Sánchez de eliminar el cambio de hora estacional desde 2026. El comisario de Energía, Dan Jorgensen, ha afirmado que la Comisión colaborará para alcanzar una posición común entre los estados miembros y fomentar el consenso dentro de la Unión Europea. A pesar de reconocer que no es un tema central de la agenda europea, Jorgensen ha subrayado que se trata de una demanda compartida por millones de ciudadanos.

También celebra positivamente que el Parlamento Europeo vuelva a debatir en plenario esta cuestión el jueves 23 de septiembre. "El hecho de que los estados hablen de ello, que la Comisión Europea y el Parlamento Europeo también lo hagan, hace que el debate adquiera una mayor importancia", afirma Marta Junqué, directora de la TUI.

"Hace años que este debate dura. Después del intento fallido de que Europa lo aprobara en 2021, en los últimos años los únicos que situábamos este tema en la agenda europea éramos la sociedad civil y algunos miembros del Parlamento Europeo. Por lo tanto, esperamos que la propuesta del Gobierno español sea un revulsivo para volver a situar este debate en la agenda europea y cerrarlo de una vez por todas", añade Junqué.

Los principales motivos para poner fin al cambio de hora son que se trata de una demanda apoyada por el 80% de los europeos; que no hay ninguna evidencia que permita afirmar que se ahorre energía —el motivo principal por el que se instauró— y que, en cambio, tiene graves impactos en la salud y, como consecuencia, en la economía.

Un estudio reciente de la Universidad de Stanford demuestra que el cambio de hora bianual es el peor escenario para la salud, ya que desajusta los ritmos circadianos —debilita el reloj interno—, aumentando el riesgo de obesidad y de accidentes cerebrovasculares. Mediante un modelo matemático, los investigadores concluyen que mantener un horario fijo es más saludable, siendo el horario natural o solar (conocido como horario de invierno) el más beneficioso. Según sus estimaciones, adoptar este horario podría evitar cada año hasta 300.000 casos de ictus y reducir en 2,6 millones el número de personas con obesidad en el caso de Estados Unidos.

En línea con la evidencia científica y con la posición de la International Alliance for Natural Time (IANT) y la TUI, la entidad recomienda a la Comisión Europea lanzar una campaña para explicar los beneficios de mantener un horario solar más natural, con más horas de luz por la mañana que por la noche. "Tenemos que dejar de preguntar a la población si prefiere el horario de verano o el de invierno, porque es una pregunta engañosa. Debido a la inclinación de la Tierra, siempre habrá más horas de sol en verano que en invierno. Lo que tenemos que preguntar es a qué hora queremos tener más sol: ¿por la mañana o por la noche?", explica Junqué.

"Si nos quedáramos permanentemente en el horario de verano, entre los meses de diciembre y marzo, en Barcelona el sol saldría a las 9.15 h. Eso querría decir que iríamos a la escuela sin luz y que actividades económicas como la agricultura, la ganadería o la construcción no se podrían hacer", concluye Junqué.

Recursos:

- [Propuesta para poner fin al cambio de hora bianual e implementar zonas horarias permanentes en la Unión Europea elaborada por IANT y la TUI](#)
- [Preguntas frecuentes sobre el cambio de hora](#)

Más información: communication@timeuse.barcelona (Marta Aguilar, técnica de comunicación de la TUI) / +34 607 98 14 87 (Marta Junqué, directora de la TUI).