

El reloj se adelanta este fin de semana, pero ¿sirve para ahorrar energía?

- El cambio de hora reabre el debate: ¿ahorra energía o es una medida obsoleta ante nuevos hábitos y consumo eléctrico?



El reloj se adelanta este fin de semana, pero ¿sirve para ahorrar energía?

Energías Renovables

el periodismo de las energías limpias.

El reloj se adelanta este fin de semana

<https://www.energias-renovables.com/panorama/el-reloj-se-adelanta-este-fin-de-20260324>

Manuel Moncada

Martes, 24 marzo 2026

Durante décadas, el principal argumento para mantener esta práctica ha sido el ahorro de energía, sin embargo, ese supuesto beneficio se encuentra hoy en entredicho.

Y no solo eso sino que, según explica la **Sociedad Española de Sueño (SES)**, el horario de invierno promueve un ritmo biológico más estable que el del verano, algo que contribuye a mejorar el rendimiento intelectual y ayuda a disminuir la aparición de enfermedades como las cardiovasculares, la obesidad, el insomnio y la depresión. El horario de invierno, por tanto, inciden desde la sociedad, sería el más beneficioso para la población, especialmente para los grupos más sensibles a los cambios de horario y a padecer trastornos del sueño y de la salud como son los niños y las personas de edad avanzada.

En esta línea, el Gobierno defendió el año pasado en una reunión de ministros de Transporte, Telecomunicaciones y Energía (TTE) de la UE que no existe evidencia científica sólida que demuestre un ahorro significativo e incluso advirtió de posibles efectos negativos en la salud y el bienestar de la población como los que apunta la SES.

Falta de evidencia

El origen moderno del cambio de hora se remonta a la crisis energética de los años 70, cuando se buscaban mecanismos para reducir el consumo eléctrico. La lógica era sencilla: aprovechar más horas de luz natural en momentos de mayor actividad humana.

Algunos expertos siguen respaldando esta idea, aunque con matices. El **físico de la Universidad de Sevilla José María Martín Olalla** ha explicado a Europa Press que el sistema "funciona mejor de lo que se piensa", al permitir ajustar los ritmos sociales a la variación estacional de la luz solar. En términos energéticos, esto implicaría una menor necesidad de iluminación artificial en las horas vespertinas.

En la misma línea, el **director del Máster en Energías Renovables de la Universidad Europea, Martín Perea** defiende que el cambio horario permite "recolocar" una hora de luz en momentos de mayor actividad, lo que sugiere -al menos, teóricamente- cierto grado de eficiencia energética.

Sin embargo, ambos coinciden en un punto clave: cuantificar ese ahorro es extremadamente complejo. Los hábitos de consumo han cambiado radicalmente en las últimas décadas, con un peso creciente de la climatización, la electrónica y el uso intensivo de dispositivos digitales. En este nuevo contexto, la iluminación representa una parte cada vez menor del consumo total.

Un impacto energético cada vez más difícil de defender

La dificultad para medir el ahorro energético real ha debilitado uno de los pilares tradicionales del cambio de hora. Estudios recientes en distintos países apuntan a que el impacto puede ser marginal o incluso nulo. Además, algunos análisis sugieren efectos contraproducentes, ya que el adelanto de la hora en primavera puede aumentar el uso de calefacción en las mañanas más frías, mientras que las tardes más largas podrían incrementar el consumo en ocio y transporte.

Este cambio en los patrones energéticos refleja que la eficiencia ya no depende tanto de la luz solar como de factores estructurales como el aislamiento de edificios, la digitalización o la transición hacia energías renovables.

Europa, entre la armonización y el bloqueo

El debate no es exclusivo de España. En 2019, la Comisión Europea planteó eliminar el cambio de hora y permitir a cada país elegir un horario fijo. La propuesta, sin embargo, quedó bloqueada por la falta de consenso entre los Estados miembros. Desde entonces, la cuestión permanece en un limbo político. Aunque algunos responsables europeos han calificado el sistema como una "complicación innecesaria", no se han producido avances concretos.

La dimensión energética añade complejidad al debate, ya que una decisión descoordinada podría generar desajustes en mercados eléctricos, transporte y actividad económica dentro del bloque.

¿Eficiencia o costumbre?

Frente a las dudas energéticas, surgen otras consideraciones. Sectores como el ocio o el turismo - clave en la economía española- se benefician de tardes más largas en verano. Por el contrario, desde la **Asociación para la Racionalización de los Horarios Españoles (ARHOE)** apuestan por mantener el horario de invierno de forma permanente, alegando beneficios para la salud y la conciliación.

En este escenario, el cambio de hora parece sostenerse más por inercia que por evidencia concluyente. Lo que en su día fue una herramienta de ahorro energético hoy se enfrenta a un contexto tecnológico y social completamente distinto.

A falta de una decisión europea, los ciudadanos seguirán ajustando sus relojes dos veces al año. Pero la pregunta de fondo sigue abierta: en una era de transición energética, ¿tiene sentido seguir

cambiando la hora o ha llegado el momento de revisar una medida heredada del pasado?