



# ¿Cómo afecta el cambio de hora a nuestro bolsillo y a nuestra mente?

Texto: Carlos Monteagudo

Foto: Clara Manzano

**L**a noche del sábado 24 al domingo 25 de octubre de 2020 se producirá en España el cambio al horario de invierno. A las 03.00 de la madrugada los relojes se retrasarán una hora y serán de nuevo las 02.00. Una noticia a la que ya estamos tan acostumbrados que casi ni le hacemos caso. Cuando llega el día, no sabemos si hay que atrasarlo o adelantarlos y siempre hay quien llega una hora antes o una hora tarde a los sitios a la mañana siguiente, aunque esto cada vez ocurre menos con la actualización horaria automática de los teléfonos móviles.

El cambio de hora llegó a España en abril de 1974 fruto de la primera crisis del petróleo, la cual impulsó a algunos países occidentales a adelantar sus relojes durante el verano para aprovechar mejor la luz del Sol y disminuir el consumo eléctrico, con el consiguiente reajuste en octubre al horario de

**El cambio al horario de invierno de este año estará marcado por la situación de pandemia que vivimos. Una situación que está influyendo ya en los hábitos de sueño y que podría perjudicarlos aún más con este cambio horario**

invierno.

Pero, a día de hoy, ¿de verdad ahorramos con el cambio de horario? Hay muchas voces a favor y otras muchas discordantes. Según el Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía (IDAE), el cambio de hora permite reducir en un 5% el consu-

mo eléctrico en luz, lo que equivale a 300 millones de euros al año. De esta cantidad, unos 90 millones corresponden al gasto de los hogares. Ateniéndonos a estos datos, una vivienda debería ahorrar una media de seis euros en su factura eléctrica por el cambio horario.

Sin embargo, no son pocas las organizaciones que cuestionan las supuestas bondades de esta medida. Según un informe de WWF, en otoño las empresas y familias que madrugan necesitan una hora menos de iluminación, por lo que, si son negocios de horario de mañanas, el ahorro sí existe, pero las familias, a la vuelta a sus hogares, se encontrarán con la oscuridad una hora antes de lo habitual, por lo que gastarán por la tarde la hora de iluminación ahorrada por la mañana. Incluso afirman que muchas empresas y comercios que abren a partir de las 9 o las 10 de la mañana les perjudica, pues no ahorran durante las primeras horas de sol y requieren una hora más de gasto por la tarde. Desde esta organización, para asegurar un ahorro energético durante todo el año, apuesta por obligar a rehabilitar energéticamente los edificios.