OCIO/ESPECTÁCULOS | Estilo de Vida

El cambio de hora en España: ¿por qué seguimos adelantando y atrasando el reloj?

Este fin de semana, millones de españoles volverán a tocar sus relojes

Sofía Bermejo Téllez
Martes 21 de octubre de 2025 - 08:36



A las tres de la madrugada del domingo, las agujas retrocederán hasta las dos, regalándonos una hora extra de sueño y recordándonos, una vez más, que el cambio horario sigue vigente en España.

Pero, ¿por qué lo hacemos? ¿De dónde viene esta costumbre? Y sobre todo: ¿tiene sentido seguir haciéndolo en pleno siglo XXI?

Un invento de guerra que se quedó para siempre

La historia del cambio horario no nace en España, sino en las trincheras de la Primera Guerra Mundial.

En 1916, Alemania decidió adelantar los relojes una hora durante el verano para ahorrar carbón y electricidad en plena contienda. La idea era simple: si había más luz natural por la tarde, se consumiría menos energía artificial.

Otros países europeos, incluida España, adoptaron la medida poco después.

Y aunque la guerra terminó, el cambio de hora se quedó. A lo largo del siglo XX, se aplicó de forma intermitente hasta que en 1974, con la crisis del petróleo, volvió con fuerza como herramienta de ahorro energético.

Desde entonces, cada primavera adelantamos el reloj (horario de verano) y cada otoño lo atrasamos (horario de invierno), en coordinación con el resto de la Unión Europea.

¿Y por qué España sigue este horario?
España adoptó el cambio horario por dos razones principales.

La coordinación europea, ya que desde 1981, la UE estableció que todos los países miembros debían cambiar la hora al mismo tiempo para facilitar el comercio, el transporte y las comunicaciones. España, como país miembro se sumó a esta norma común.

Ahorro energético (en teoría): La idea original era reducir el consumo eléctrico aprovechando mejor la luz solar. Sin embargo, los estudios actuales muestran que el ahorro real es mínimo o casi inexistente, especialmente con las tecnologías modernas de iluminación LED y los nuevos hábitos de consumo.

Entonces... ¿por qué seguimos haciéndolo? Buena pregunta.
En 2018, la Comisión Europea propuso eliminar el cambio horario tras una consulta pública en la que el 84% de los ciudadanos se mostró a favor de suprimirlo.

La propuesta llegó al Parlamento Europeo, que la aprobó en 2019, dejando en manos de cada país decidir si prefería quedarse con el horario de verano o el de invierno de forma permanente.

Pero ahí empezó el problema: no hubo consenso.

Algunos países querían mantener el horario de verano todo el año (más luz por la tarde), otros preferían el de invierno (más luz por la mañana), y muchos temían que la falta de coordinación generara un caos en fronteras, vuelos y comercio.

Resultado: la medida quedó congelada.
Y desde entonces, seguimos cambiando el reloj dos veces al año, esperando que algún día Europa se ponga de acuerdo.

¿Qué pasaría si España dejara de cambiar la hora?
Si España decidiera quedarse con un horario fijo, tendría que elegir entre dos opciones:

Horario de verano permanente: Más luz por la tarde, ideal para el ocio y el turismo, pero amaneceres muy tardíos en invierno (en algunas zonas, el sol saldría después de las 9 de la mañana).

Horario de invierno permanente: Más luz por la mañana, mejor para madrugar y para los ritmos biológicos, pero anochecería antes en verano (sobre las 20:00 h en lugar de las 21:00 h).

Además, está el debate sobre el huso horario que usamos, ya que geográficamente, España debería estar en el mismo huso que Reino Unido o Portugal (GMT), pero desde 1940 adoptamos el horario de Alemania y Francia (GMT+1), lo que explica por qué en España comemos y cenamos más tarde que en el resto de Europa.

¿Afecta a nuestra salud?
Sí, y más de lo que pensamos.

Diversos estudios han demostrado que el cambio horario puede alterar nuestro ritmo circadiano (el reloj biológico interno), provocando:

- Problemas de sueño y cansancio

- Mayor irritabilidad

- Aumento temporal de accidentes de tráfico

- Pequeños picos en problemas cardiovasculares

Aunque el cuerpo se adapta en pocos días, muchos expertos consideran que no merece la pena seguir alterando nuestros ritmos biológicos por un ahorro energético que ya no existe.

¿Cuándo dejará España de cambiar la hora?
Por ahora, no hay fecha, aunque se habla de que éste podría ser el último año en que se aplique esta medida. La decisión depende de un acuerdo europeo que aún no ha llegado, y mientras tanto, España sigue aplicando el cambio horario cada primavera y cada otoño.

Lo que sí está claro es que el debate está abierto, y cada vez más voces —desde científicos hasta ciudadanos— piden poner fin a esta tradición centenaria que ya no cumple su propósito original.

Mientras tanto, este domingo por la noche, no olvides atrasar el reloj. O mejor aún: deja que tu móvil lo haga por ti.

Conclusión: una costumbre que sobrevive por inercia
El cambio horario en España es un vestigio del pasado que se mantiene más por falta de consenso europeo que por utilidad real.

Nació como medida de guerra, se consolidó como ahorro energético y hoy sobrevive como una tradición

incómoda que altera nuestro sueño dos veces al año.

Quizás algún día, Europa decida qué hora prefiere. Hasta entonces, seguiremos tocando nuestros relojes cada seis meses, preguntándonos si realmente tiene sentido seguir haciéndolo.

¿Tú qué opinas? ¿Prefieres el horario de verano, el de invierno, o te da igual mientras no tengamos que cambiar más el reloj?