

Cambio de hora de invierno en 2024: qué día hay que cambiar la hora en España

elEconomista.es

4-5 minutos

Tras dejar atrás los meses de verano por excelencia, ahora, durante el mes de septiembre, es muy notable cómo los días se van haciendo cada vez más cortos, ya que amanece más tarde y el Sol se pone mucho antes en la tarde. Este hecho hace pensar, irremediablemente, en un evento que tiene lugar todos los años durante el último domingo del mes de octubre: **el cambio de hora de invierno 2024**.

El horario de invierno comenzará, como cada año, el último domingo del mes de octubre, por lo que es ese el momento en el que habrá que atrasar el reloj en una hora durante la madrugada que va **del sábado 26 de octubre al domingo 27 de octubre de 2024**.

Este cambio de hora de invierno se realiza a **las 03.00 horas** (horario oficial peninsular), cuando se deberá **atrasar el reloj a las 02.00 horas**. En el caso de las Islas Canarias, que tienen diferencia horaria, será a las 02.00 horas cuando atrasarán el reloj a las 01.00 horas.

¿Por qué se cambia la hora en octubre?

El cambio de hora en España, al igual que pasa en otros países europeos, está en constante debate, ya que son muchos los defensores de que se mantenga, durante todo el año el mismo horario de invierno. De hecho, tanto el Parlamento Europeo como la Comisión **se han pronunciado a favor de eliminar el cambio de hora** en el futuro.

Sin embargo, tal y como recoge el [Instituto Geográfico Nacional \(IGN\)](#), **todavía no hay una decisión definitiva al respecto** y, por tanto, el cambio de hora tradicional del último domingo de octubre se mantendrá en 2024, con el mismo argumento de ahorrar energía y gastar menos luz en el ámbito público.

Tanto el cambio de hora de invierno como el de verano vienen reflejados en la [Directiva 2000/84/CE del Parlamento Europeo y del Consejo](#), de 19 de enero de 2001, donde se establece que el período de la hora de verano terminará en todos los Estados miembros a la 1 de la madrugada, hora universal, **del último domingo de octubre**.

¿Cómo influye el cambio horario en la salud?

Aunque hay personas que no notan fisiológicamente el cambio de hora, hay otras que sí que aluden a algunos aspectos de la vida cotidiana que se ven influenciados por el hecho de atrasar una hora los relojes. En concreto, **los que tienen que ver con las costumbres diarias, como el sueño o el apetito**.

Este factor está relacionado con el reloj biológico y afecta, sobre todo, a **las personas que llevan una rutina muy marcada durante su día a día**: se levantan siempre a la misma hora; trabajan, estudian o realizan ejercicio en la misma franja horaria; hacen las comidas en un mismo horario y se van a dormir siempre a la misma hora.

Si se mantienen estos hábitos, es posible que el **insomnio, la falta de concentración, la irritabilidad o el bajo estado de ánimo o el cansancio** afecten a estas personas durante la jornada en la que se cambia la hora en octubre y en los días posteriores, hasta que se vuelven a acostumbrar al horario y al cambio de las horas de luz. Básicamente, es lo mismo que sucede con el jet lag al realizar un viaje.

¿Cuándo empieza el otoño?

Aunque se trata del horario de invierno, este comienza cuando apenas acaba de empezar el otoño, que se da de manera oficial en el hemisferio norte **el 22 de septiembre a las 14.44 horas** (hora peninsular española), según los cálculos del Observatorio Astronómico Nacional.

Esta estación durará aproximadamente 89 días y 21 horas, y finalizará el **21 de diciembre de 2024**, que es la fecha en la que comienza oficialmente el **invierno**, la siguiente estación.