



FRÍO EN CASA

LA POBREZA ENERGÉTICA EN GALICIA Y EN PONTEVEDRA

INFORME DE LA ASAMBLEA DE LA PAH DE PONTEVEDRA
AGUA · LUZ · GAS · SANEAMIENTO · INTERNET · QUÉ HACER · QUÉ PEDIMOS



OCTUBRE DE 2026

Índice

Presentación	3
1. Qué es la pobreza energética	4
2. Galicia en cifras	5
3. Cinco servicios, uno por uno	7
4. Lo que no funciona	11
5. Qué puedes hacer	12
6. Lo que pedimos	13
Fuentes	14
Créditos y licencia	15

PLATAFORMA
DE AFECTADOS
POR LA HIPOTECA

Presentación

En la asamblea de la PAH casi nunca se habla de «pobreza energética». La gente no lo llama así. Dice que en casa se pasa frío, que ya no enciende la calefacción, que en invierno cenan con la manta en el sofá, que la ropa no seca y salen manchas negras en el techo del cuarto de los niños. Dice que tiene miedo a abrir la factura de la luz. O que le ha llegado una carta de la compañía con una fecha y no sabe qué pasa después.

Todo eso tiene nombre, tiene cifras y tiene, también, algunas herramientas para defenderse. Este informe intenta juntar las tres cosas: explicar qué es la pobreza energética, contar cómo está Galicia con los datos oficiales en la mano y repasar, sin letra pequeña, qué derechos tienes hoy si no puedes pagar el agua, la luz, el gas, el saneamiento o internet.

Lo hemos escrito pensando en quien lo está viviendo, no en quien lo estudia. Si eres tú, que sepas una cosa antes de seguir: no es culpa tuya ni es mala gestión. Cuando los ingresos no llegan y la casa no aísla, el frío no se arregla apagando luces. Se arregla con derechos, con ayudas que funcionen y con viviendas dignas. Y eso se consigue juntas.

Antes de seguir

Los descuentos y protecciones de este informe cambian a menudo, según lo que apruebe el Gobierno y lo que convalide o tumbe el Congreso. Están revisados a octubre de 2026. Si te llega un aviso de corte, no esperes: ve a los servicios sociales de tu ayuntamiento y escríbenos.

1. Qué es la pobreza energética

Una definición oficial

La Estrategia Nacional contra la Pobreza Energética la define como la situación de un hogar que no puede cubrir sus necesidades básicas de energía porque sus ingresos no le llegan, y que puede empeorar si además vive en una vivienda que gasta mucha energía porque está mal aislada o tiene instalaciones viejas.

Es decir, la pobreza energética nace del cruce de tres cosas: **ingresos bajos**, **precios altos** de la energía y **viviendas ineficientes**. Basta con que falle una para que las otras dos aprieten más. Por eso no es solo un problema de facturas: también es un problema de vivienda.

Cuatro maneras de medirla

Como no hay una sola forma de detectarla, el Gobierno usa cuatro indicadores. Cada uno mira el problema desde un lado distinto, y conviene conocerlos porque los vas a ver en los informes y en la prensa.

Indicador	Qué mide, en palabras sencillas
Temperatura inadecuada	Hogares que dicen no poder mantener su casa a una temperatura adecuada en invierno.
Retraso en los pagos	Hogares que se han retrasado en pagar recibos de la vivienda, como la luz, el gas o el agua.
Gasto desproporcionado (2M)	Hogares que dedican a la energía una parte de sus ingresos más del doble de lo normal.
Pobreza energética escondida (HEP)	Hogares que gastan en energía menos de la mitad de lo normal: no porque no la necesiten, sino porque no se la pueden permitir.

Los dos primeros salen de la Encuesta de Condiciones de Vida del INE, que pregunta directamente a las familias. Los dos últimos salen de la Encuesta de Presupuestos Familiares, que mira cuánto gasta cada hogar.

La pobreza que no se ve

El indicador de pobreza escondida es el más duro de entender y el más importante. Detrás hay gente que no debe nada a la compañía porque directamente no enciende la calefacción. Sus facturas son bajas, nadie les va a cortar la luz, y por eso no aparecen en ninguna lista. Pero pasan frío.

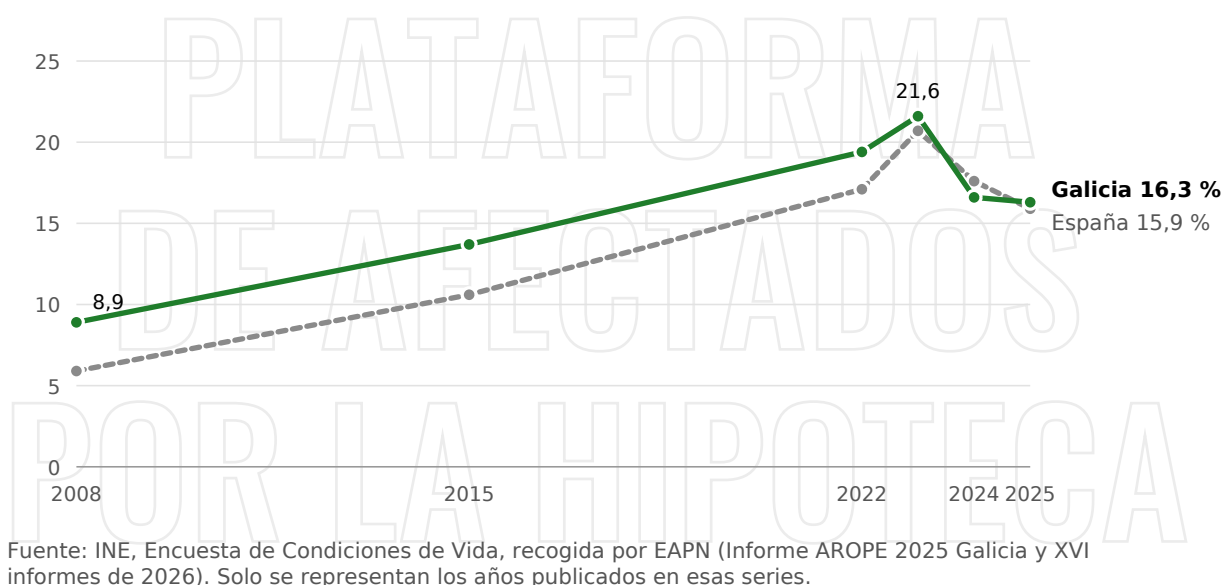
2. Galicia en cifras

Una de cada seis personas pasa frío en casa

En 2025, el **16,3 %** de la población gallega no pudo mantener su vivienda a una temperatura adecuada en invierno, según el último informe de EAPN Galicia con datos del INE. En el conjunto de España fue el 15,9 %. Dicho de otra manera: una de cada seis personas en Galicia.

La cifra ha bajado desde el pico de 2023, cuando llegó al 21,6 % tras la subida de precios de la energía. Pero sigue casi el doble que en 2008, cuando era el 8,9 %. Y en casi todos los años de la serie, Galicia ha estado por encima de la media española.

Personas que no pueden mantener su casa a una temperatura adecuada en invierno (%)



Aguantar sin calefacción antes que dejar de pagar

Hay un dato que llama la atención. Galicia pasa más frío que la media, pero se retrasa menos en los recibos. En 2025, el **8,5 %** de la población gallega tuvo retrasos en los pagos de la vivienda principal o de compras a plazos. En 2024 fue el 7,5 % en Galicia y el 14,2 % en España, casi el doble.

Los números de la pobreza escondida apuntan en la misma dirección. El último estudio con datos por comunidades, de la Cátedra de Energía y Pobreza de la Universidad Pontificia Comillas con datos de 2020, situó a Galicia entre las comunidades con más pobreza energética escondida: el **26,8 %** de los hogares gastaba en energía menos de la mitad de lo normal, frente al 21 % de España. En cambio, el gasto desproporcionado era bajo, un 6,8 %.

Leídas juntas, estas cifras cuentan una historia que en la asamblea conocemos bien: mucha gente en Galicia prefiere pasar frío antes que quedar debiendo. Apaga la calefacción, enciende la estufa solo un rato, se acuesta pronto. Paga, pero a costa de su salud. Es una pobreza discreta, muy nuestra, y por eso mismo fácil de ignorar.

Casas que no protegen

El mismo informe de EAPN Galicia de 2026 recoge que el **24,8 %** de los hogares gallegos tiene humedades. Con el clima que tenemos, una casa húmeda y mal aislada es una casa fría aunque se encienda la calefacción: el calor se escapa y la factura sube.

Y vivir de alquiler pesa cada vez más. Según ese informe, el **47,1 %** de las personas que viven de alquiler en Galicia está en riesgo de pobreza, frente al 15,7 % de quienes viven en una casa propia. Cuando el alquiler se lleva la mitad del sueldo, lo primero que se recorta es la calefacción.

Galicia	Dato	Año
No puede mantener la casa a temperatura adecuada	16,3 %	2025
Retrasos en pagos de la vivienda principal o compras a plazos	8,5 %	2025
Hogares con humedades	24,8 %	2025
Riesgo de pobreza viviendo de alquiler	47,1 %	2025
Hogares en pobreza energética escondida	26,8 %	2020
Personas que cobraron el bono social térmico	92.974	2024

Fuentes: EAPN Galicia, XVI Informe do Estado da Pobreza en Galicia 2026, con datos del INE; Cátedra de Energía y Pobreza, Universidad Pontificia Comillas (datos de 2020); Xunta de Galicia (bono social térmico).

3. Cinco servicios, uno por uno

Una casa necesita cinco servicios básicos para ser un hogar. Cada uno tiene sus propias reglas, sus propias ayudas y su propia manera de fallar. Este capítulo los repasa uno por uno: para qué sirven, quién te los da, qué derechos tienes si no puedes pagar y qué ayudas hay en Galicia, según la ley vigente en octubre de 2026.

Servicio	Para qué sirve	Quién te lo da	Ayuda principal
Agua potable	Beber, cocinar, la higiene y la salud de cada día.	El ayuntamiento o la empresa a la que se lo encarga.	Exención o rebaja del canon del agua y tarifas sociales municipales.
Electricidad	La luz, los electrodomésticos y, en muchas casas, la calefacción.	Tu comercializadora.	Bono social eléctrico.
Gas y combustibles	Cocinar, el agua caliente y la calefacción.	La comercializadora de gas, o la bombona de butano.	Bono social térmico.
Saneamiento	Llevar las aguas residuales y las de lluvia fuera de casa.	El ayuntamiento y Augas de Galicia, que depura.	Las mismas exenciones que el canon del agua.
Internet y teléfono	Trabajar, estudiar, pedir cita, hablar con la familia.	Tu operadora.	Tarifas sociales y abono social.

Lo que vale para todos

- **Los servicios sociales del ayuntamiento son la primera puerta.** Pueden pagar facturas atrasadas con ayudas de emergencia, hacer el informe de vulnerabilidad y acreditar tu situación ante las compañías.
- **Hasta el 31 de diciembre de 2026 hay una protección extra.** El Real Decreto-ley 7/2026, de 20 de marzo, convalidado por el Congreso, extiende la garantía de suministro de agua y energía a los hogares vulnerables, vulnerables severos o en riesgo de exclusión social. Es temporal: cuando acabe el año habrá que ver si se prorroga.
- **Ninguna compañía puede cortar sin avisar por escrito.** Cada servicio tiene sus reglas, pero en todos hay un aviso previo y unos plazos. Si no los cumplen, el corte es irregular y se puede reclamar.

Agua potable

El agua es un derecho humano reconocido por Naciones Unidas desde 2010. Sin ella no hay higiene, ni comida, ni salud.

El recibo tiene dos partes: la del ayuntamiento o la empresa que gestiona el agua, y el canon del agua de la Xunta, que gestiona Augas de Galicia. El reglamento gallego (Decreto 136/2012) prevé dos ayudas en el canon. La **exención total**, para los hogares con ingresos de hasta un IPREM en los que alguien cobra la RISGA o una pensión no contributiva, o está sin trabajo y sin recursos; se pide a Augas de Galicia con un informe de los servicios sociales hecho en los quince días anteriores (artículos 25 y 26). Y una rebaja del **50 %** para las familias numerosas (artículos 23 y 24). Si Augas de Galicia no contesta en seis meses, se entiende concedida.

La parte municipal depende de cada ayuntamiento: muchos tienen tarifa social o bonificaciones. También dependen del reglamento municipal las reglas para cortar el agua. Lo que sí vale en toda España este año es la garantía del Real Decreto-ley 7/2026 para los hogares vulnerables.

Electricidad

La compañía no puede cortarte la luz de un día para otro. Tiene que mandarte un requerimiento de pago por un medio que deje constancia, como el burofax o el correo certificado. Desde ese aviso tienen que pasar al menos **dos meses**, o **cuatro** si tienes el bono social. Quince días hábiles antes del corte, te tienen que volver a avisar con la fecha exacta. Nunca pueden cortar en un día festivo ni en la víspera. Y la compañía tiene que comunicar el impago a la Xunta, para que los servicios sociales puedan actuar (artículo 19 del Real Decreto 897/2017).

Hay dos situaciones en las que la ley considera tu suministro **esencial** y no se puede cortar por deuda (artículo 52.4 de la Ley 24/2013 del sector eléctrico y artículo 20 del Real Decreto 897/2017):

- Si tienes el bono social y en tu hogar hay un menor de 16 años, o alguien con dependencia reconocida de grado II o III, o con una discapacidad del 33 % o más. Hay que acreditarlo con un documento de los servicios sociales.
- Si eres consumidora vulnerable severa y los servicios sociales del ayuntamiento o de la Xunta pagan al menos la mitad de tu factura.

El **bono social eléctrico** es un descuento en la factura de la luz. Solo se aplica si tienes la tarifa regulada (PVPC) con una comercializadora de referencia.

Puedes pedirlo si cumples uno de estos requisitos:

- Ingresos del hogar de hasta 1,5 veces el IPREM de 14 pagas, que suben 0,3 por cada adulto más y 0,5 por cada menor. El límite sube un punto más si

hay discapacidad, violencia de género, terrorismo, dependencia de grado II o III, o si es una familia monoparental.

- Ser familia numerosa.
- Ser pensionista con la pensión mínima y no tener otros ingresos de más de 500 euros al año.
- Cobrar el Ingreso Mínimo Vital.

Durante todo 2026 el descuento es del **42,5 %** para hogares vulnerables y del **57,5 %** para vulnerables severos. Según el Ministerio, a partir de 2027 bajará al 35 % y al 50 %. El bono dura dos años y hay que renovarlo al menos quince días hábiles antes de que caduque: si se te pasa la fecha, lo pierdes.

Gas y otros combustibles

En Galicia muchas casas cocinan y calientan el agua con butano, otras con gas natural, gasóleo o leña, y otras todo con electricidad. Para todas hay una misma ayuda: el **bono social térmico**. Lo cobra automáticamente quien tenía el bono social eléctrico el 31 de diciembre del año anterior. No hay que pedirlo. Lo paga la Xunta, en un único pago al año, y la cantidad depende de la zona climática y del grado de vulnerabilidad (Real Decreto-ley 15/2018, artículos 8 a 10). En 2025 fue de unos 138 a 397 euros. Para 2026, el Real Decreto-ley 7/2026 sube la ayuda mínima y añade 90 millones de euros a los 335 que ya estaban previstos para toda España.

Si tienes gas natural con la tarifa regulada de último recurso, la compañía también tiene que seguir un procedimiento antes de cortar: un requerimiento de pago fehaciente, que diga la fecha a partir de la cual se interrumpirá el suministro, y al menos **dos meses** desde ese requerimiento sin pagar. No puede cortar en festivo ni en víspera, y al pagar tiene que reponer el gas en 48 horas como mucho (artículo 57 del Real Decreto 1434/2002). En el mercado libre manda el contrato, pero si la comercializadora lo rescinde tiene que avisar por escrito con seis días hábiles, y puedes pedir pasar a la tarifa regulada (artículo 55). En 2017 el Tribunal Supremo confirmó una multa de un millón de euros a una compañía que cortaba sin cumplir estos pasos.

La bombona de butano no tiene contrato ni recibo, así que no hay corte: el problema es poder comprarla. El bono social térmico sirve también para eso.

Saneamiento y alcantarillado

El saneamiento se lleva las aguas sucias y las de lluvia fuera de casa. No se ve, pero sin él no hay salud ni casa habitable. En el recibo del agua pagas el coeficiente de vertido de Augas de Galicia y, según el ayuntamiento, una tasa de alcantarillado.

- El coeficiente de vertido tiene **las mismas exenciones que el canon del agua**: si te conceden la exención por estar en exclusión social, tampoco pagas esta parte (artículo 66 del Decreto 136/2012).
- Si tu casa **no va a la red**, por ejemplo porque tiene fosa séptica, y te cobran igualmente el coeficiente de vertido, puedes pedir a Augas de Galicia que deje de aplicártelo, acreditando que no viertes a un sistema que gestiona ella (artículo 67).
- Si vives de alquiler y hay atascos, filtraciones o humedades por una avería de la instalación, la reparación le corresponde al propietario. Pídela siempre por escrito.

Internet y teléfono

Hoy sin internet no pides cita en el médico, no hablas con el colegio, no buscas trabajo ni haces trámites con la Administración. La Ley 11/2022 general de telecomunicaciones lo reconoce: garantiza a todo el mundo, viva donde viva, una conexión fija a internet de al menos 10 megas y llamadas de voz a un precio asequible. Es el **servicio universal** (artículo 37).

- **Tarifas sociales.** Todas las operadoras de internet y teléfono fijo tienen que ofrecer tarifas especiales a personas con rentas bajas o necesidades sociales especiales, con un abono social para la voz, otro para internet y otro con los dos, y se debe evitar su desconexión injustificada (artículo 38).
- **Abono social de Telefónica.** Para jubilados y pensionistas con una renta familiar de hasta el 120 % del IPREM: un 70 % de descuento en el alta y un 95 % en la cuota mensual de la línea fija.
- **Lo que viene.** El Gobierno prepara un reglamento que obligaría a todas las operadoras a ofrecer un descuento de al menos el 25 % a hogares con rentas bajas y a quien cobra el Ingreso Mínimo Vital. La previsión es 2027; todavía no está aprobado.

Si no puedes pagar el teléfono fijo, la carta de derechos de las personas usuarias (Real Decreto 899/2009) prevé que un retraso de más de un mes pueda llevar, después de avisarte, a una suspensión temporal. Aun así, tienen que mantenerte todas las llamadas entrantes y las salientes a emergencias, y si reclamas es la operadora quien tiene que probar que te avisó (artículo 19). La baja definitiva solo llega con más de tres meses de retraso o tras dos suspensiones, con aviso previo (artículo 20). Si lo que no pagas es internet, solo pueden suspender internet. En el móvil hay que mirar el contrato.

4. Lo que no funciona

Las herramientas existen, pero tienen agujeros. Y por esos agujeros se cuela mucha gente.

Hay que pedir lo que debería llegar solo

El bono social no se aplica de oficio. Hay que saber que existe, cambiarse a la tarifa regulada si estás en el mercado libre, reunir papeles y renovarlo cada dos años. Muchas familias que lo necesitan no lo tienen porque nadie se lo explicó, o porque una comercial las pasó al mercado libre con una oferta que parecía mejor. Y como el bono térmico depende del eléctrico, quien pierde uno pierde los dos.

Protecciones con fecha de caducidad

La garantía de suministro más amplia depende de decretos que se aprueban por un año. En 2026 lo vimos de cerca: el decreto que la prorrogaba cayó en el Congreso en febrero, y durante unas semanas no hubo protección hasta que llegó uno nuevo en marzo. Las familias no pueden vivir pendientes de cada votación.

La pobreza escondida no aparece en ninguna lista

Las protecciones contra los cortes ayudan a quien ya debe. Pero quien deja de encender la calefacción para no deber no llega nunca a los servicios sociales por este motivo. En Galicia, como hemos visto, es una forma de pobreza muy extendida, y casi ninguna ayuda está pensada para encontrarla.

El problema de fondo es la vivienda

Ningún descuento compensa una casa con humedades y ventanas por las que entra el aire. Mientras no se rehabiliten las viviendas de quien menos tiene, y mientras el alquiler se siga comiendo los sueldos, la pobreza energética volverá cada invierno.

5. Qué puedes hacer

Si te llega un aviso de corte

- 1 No tires la carta. Mira la fecha: es la que cuenta para los plazos.
- 2 Ve cuanto antes a los servicios sociales de tu ayuntamiento con el aviso y la última factura. Pide por escrito que paguen la deuda o una parte, y que hagan el informe de vulnerabilidad.
- 3 Si en casa hay menores de 16 años, dependencia o discapacidad, pide también el documento que lo acredita. Con el bono social, ese papel impide el corte.
- 4 Pide el bono social si no lo tienes: amplía el plazo a cuatro meses y abarata la factura.
- 5 Si la factura está mal o el aviso no cumple los plazos, reclama por escrito y guarda copia. Para reclamar a la compañía puedes acudir a una asociación de consumidores como FACUA.
- 6 Si es el agua o el saneamiento, pide a Augas de Galicia la exención del canon y del coeficiente de vertido con el informe de servicios sociales, y pregunta en el ayuntamiento por la tarifa social.
- 7 Si es el teléfono o internet y la factura está mal, reclama por escrito. Si te suspenden el fijo, recuerda que tienen que mantenerte las llamadas entrantes y las de emergencias.
- 8 Ven a la asamblea. No tienes que pelear sola con la compañía.

Aunque todavía no debas nada

- Comprueba qué tarifa tienes. Si estás en el mercado libre y cumples los requisitos, pasarte a la tarifa regulada para pedir el bono social puede ahorrarte mucho dinero.
- Revisa la potencia contratada: si pagas más de la que usas, pagas de más todos los meses.
- Desconfía de quien viene a la puerta o llama por teléfono para cambiarte de compañía. Pide siempre la oferta por escrito y no firmes nada en el momento.
- Pide el informe de vulnerabilidad a los servicios sociales aunque creas que no lo vas a necesitar. Abre muchas puertas, también si algún día tienes un desahucio.

6. Lo que pedimos

La PAH lleva años diciendo que los suministros básicos son parte del derecho a la vivienda. Una casa sin luz, sin agua o sin calefacción no es una vivienda digna. Por eso los suministros garantizados fueron una de las cinco propuestas de la Ley de Vivienda de la PAH. Hoy, desde Pontevedra, pedimos:

- 1 **Prohibición permanente de los cortes** de luz, agua y gas a los hogares vulnerables, sin depender de decretos que caducan cada año.
- 2 **Un bono social automático**, que llegue a quien cumple los requisitos sin papeleo y sin tener que cambiar de tarifa.
- 3 **Que las compañías asuman la deuda** de las familias vulnerables, en vez de que la paguen los servicios sociales con dinero público.
- 4 **Rehabilitación energética** de las viviendas de quien menos tiene, empezando por las de alquiler, para que el calor no se escape por las ventanas.
- 5 **Internet como servicio básico de verdad**, con una tarifa social asequible para todos los hogares con pocos ingresos, no solo para quien tiene teléfono fijo o es pensionista.
- 6 **Herramientas para encontrar la pobreza escondida**: que los servicios sociales y la Xunta busquen a quien pasa frío en silencio, y no solo a quien ya debe.

Nada de esto es imposible. Muchas de las protecciones que hoy existen nacieron de la presión de la gente organizada. Lo que falta es que dejen de ser temporales.

Fuentes

- INE, Encuesta de Condiciones de Vida, en las series recogidas por EAPN: Informe AROPE 2025 Galicia (datos hasta 2024) y XVI Informe El Estado de la Pobreza 2026 (España, 2025).
- EAPN Galicia, XVI Informe do Estado da Pobreza en Galicia 2026, presentado el 16 de octubre de 2026, según la información publicada por Galiciapress y La Región.
- Cátedra de Energía y Pobreza, Universidad Pontificia Comillas, informe de indicadores de pobreza energética con datos de 2020, según El Correo Gallego.
- Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico: Estrategia Nacional contra la Pobreza Energética 2019-2024 y 2026-2030 (aprobada el 17 de febrero de 2026) y página de requisitos del bono social.
- Real Decreto 897/2017, de 6 de octubre, del consumidor vulnerable y el bono social (BOE-A-2017-11505), artículos 3, 4, 19 y 20.
- Real Decreto-ley 15/2018, de 5 de octubre (BOE-A-2018-13593), que crea el bono social térmico y modifica el artículo 52.4 de la Ley 24/2013 del sector eléctrico.
- Real Decreto-ley 7/2026, de 20 de marzo, Plan Integral de Respuesta a la Crisis en Oriente Medio (BOE-A-2026-6544), convalidado por el Congreso el 26 de marzo de 2026 (BOE-A-2026-7125).
- Decreto 136/2012, de 31 de mayo, Reglamento del canon del agua (DOG núm. 119, de 22 de junio de 2012), artículos 23 a 26.
- Xunta de Galicia, datos del bono social térmico de 2024, según Galiciapress (14 de mayo de 2025).
- Real Decreto 1434/2002, de 27 de diciembre (BOE-A-2002-25421), artículos 55 y 57, y sentencia del Tribunal Supremo de 2017 que confirma la sanción a Gas Natural Sur, según Legal Today.
- Ley 11/2022, de 28 de junio, General de Telecomunicaciones (BOE-A-2022-10757), artículos 37 y 38.
- Real Decreto 899/2009, de 22 de mayo, carta de derechos del usuario de los servicios de comunicaciones electrónicas (BOE-A-2009-8961), artículos 19 y 20.

Créditos y licencia

Informe elaborado por la asamblea de la PAH de Pontevedra con datos oficiales del INE, del Ministerio para la Transición Ecológica y de la Xunta de Galicia, los informes de EAPN y de la Cátedra de Energía y Pobreza de la Universidad Pontificia Comillas, y la normativa publicada en el BOE y en el DOG. Cada cifra lleva su año y su fuente.

Datos a 21 de octubre de 2026. Las ayudas y las protecciones cambian a menudo: antes de hacer un trámite, compruébalo en los servicios sociales o en la asamblea. Este informe es orientativo y no sustituye el asesoramiento profesional en tu caso concreto.

Licencia Creative Commons BY-NC-SA 4.0: se puede copiar, compartir y adaptar citando a la PAH Pontevedra, sin fines comerciales y con la misma licencia.

PAH Pontevedra

A. VV. El Mirador de Monteporreiro, Rúa de Alemaña, 52, 36162 Pontevedra
pahdepontevedra@gmail.com · WhatsApp 623 17 27 37 · pahpontevedra.com

PLATAFORMA
DE AFECTADOS
POR LA HIPOTECA