

Cambio de hora de marzo 2023: día y resto de detalles

4-5 minutos

Con la llegada de marzo al calendario, son dos las preguntas que siempre vienen a la cabeza de la gran mayoría de la población. La primera es cuándo llega la primavera para despedir al invierno y la segunda es cuándo cambia la hora.

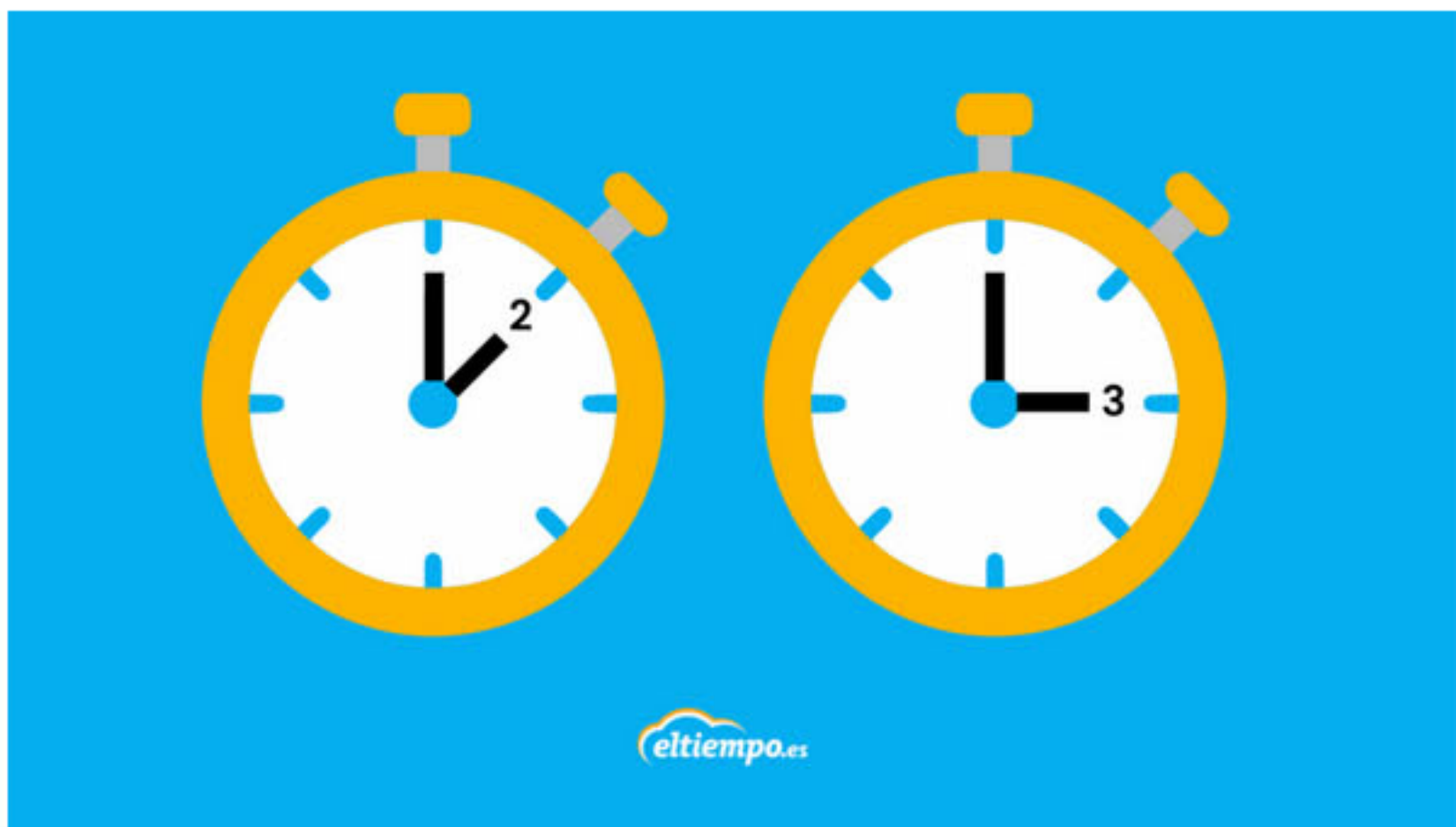
El [cambio de hora de marzo se produce cada año](#), aunque en días distintos. Por ello, es interesante conocer qué día y a qué hora se cambia la hora en marzo de este año para retomar el horario de verano.

Qué día se cambia la hora en marzo

El cambio de hora para retomar otra vez el horario de verano en 2023 se realiza **en la madrugada del sábado 25 de marzo al domingo 26 de marzo**. En este momento, se ha de adelantar la hora sesenta minutos parando de las 2 a las 3 de la madrugada.

Por su parte, en las Islas Canarias al tener un huso horario distinto, ese cambio de hora se realizará de la 1 a las 2 de la noche.

Según el Real Decreto que rige el cambio de hora en España, el período en el que se establece el **horario de verano comienza el último domingo del mes de marzo de cada año**. De este modo, durante la madrugada del último sábado al domingo, se han de **adelantar los relojes una hora**. Es decir a las 2 se adelanta a las 3, retrasando la hora española 60 minutos.



El 26 de marzo habrá que adelantar los relojes una hora. A las 2 serán las 3. Fuente: Eltiempo.es

Fecha cambio de hora 2023: de invierno a verano

El cambio al horario de invierno a verano del próximo 26 de marzo es el primer cambio de hora establecido para este año. El anterior cambio de hora para adoptar el [horario de invierno se produjo el último domingo del mes de octubre](#).

De este modo, todos los cambios de hora hasta 2026 ya están estipulados. Así, la orden publicada en el Boletín oficial del Estado el 11 de marzo de 2022 publica el calendario del período de la hora de verano y la hora de invierno correspondiente a los años 2022 a 2026.

El horario de verano entrará el 26 de marzo, cuando tendremos que adelantar los relojes una hora: a las 2 serán las 3

La publicación de los cambios de hora se realiza cada cinco años con el objetivo de que la sociedad pueda conocer las fechas en las que se producen dichos cambios.

El próximo cambio de hora de verano a invierno se producirá el domingo, 29 de octubre de 2023. Momento en el que los relojes han de volver a retrasarse de las 3 de la madrugada a las 2.

Posibles reforma del cambio de horario

Por otro lado, en los últimos años ha existido un especial interés en evaluar los [posibles beneficios y desventajas de adoptar un horario único](#) en el que no se produzcan cambios de hora.

El 7 de septiembre de 2018 se puso en marcha un grupo de trabajo para valorar todos los aspectos relacionados con la reforma de la hora oficial, la evaluación de las disposiciones reguladoras del cambio horario, así como sobre la conveniencia de mantener la hora de Europa central en España.

En 2019, esta comisión señaló que “no era aconsejable producir ningún cambio precipitado en los husos horarios mientras no existiese un consenso compartido y una difusión práctica a nuestra ciudadanía de los riesgos y oportunidades que comporta”, tal y como señala el BOE.

Consejos para evitar los problemas de salud

Para evitar los [problemas de salud derivados del cambio de hora](#), se pueden llevar a cabo pequeñas acciones. Todas ellas destinadas a mitigar las alteraciones que se puedan producir.

Los expertos aconsejan realizar una adaptación paulatina al horario en las jornadas previas. Así, el cuerpo se va acostumbrando al nuevo horario.

Igualmente, se recomienda establecer una buena rutina de sueño con el objetivo de reducir las deficiencias producidas por un mal descanso y evitar las bebidas estimulantes en los horarios cercanos a la hora de dormir.

En esta línea, otra buena medida a realizar es practicar una actividad deportiva de cierta intensidad. Con ello, el cuerpo realizará un descanso mucho más profundo y beneficioso para el organismo.

En el caso de que sea necesario, y siempre bajo la supervisión de un profesional sanitario, se puede recurrir a la ingesta de melatonina. Esta contribuye a lograr un descanso más óptimo y profundo.