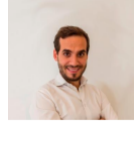


Horario de verano: ¿Qué día es el cambio de hora? ¿Se adelanta o atrasa el reloj?

El cambio de hora en marzo de 2024 se realiza durante la primavera para adaptar los relojes al incremento de la luz solar en los próximos meses.



Pablo Ramos

27 de marzo de 2024 - 10:20

El cambio de hora para pasar del horario de invierno al horario de verano se realiza todos los años durante la primavera. Aunque no siempre en las mismas fechas.

Esta variación en el calendario provoca que muchas personas tengan dudas sobre cuándo y cómo se realizará el próximo cambio de hora en marzo de 2024. Aquí podéis consultar todos los detalles y resolver las dudas sobre el próximo cambio horario.

¿Qué día se cambia la hora en marzo?

El cambio de hora de marzo 2024 en España está programado para la noche del **sábado 30 al domingo 31**. Los relojes se adelantarán de las **2:00 horas a las 3:00 horas**, dando inicio al **horario de verano**. Este cambio significa que se dormirá una hora menos durante esa noche.

¿Se adelanta o se atrasa la hora en el cambio de hora de marzo?

En el cambio de hora de marzo, específicamente en la transición del **horario de invierno al horario de verano**, la hora se **adelanta: a las 2:00 de la madrugada, los relojes se ajustan para marcar las 3:00**. Este ajuste significa que durante esa noche, las personas **duermen una hora menos**.

¿Es necesario ajustar manualmente algunos dispositivos electrónicos?

Aunque la mayoría de los dispositivos electrónicos ajustan la hora automáticamente gracias a su conexión a Internet, es prudente **verificar y ajustar manualmente** aquellos dispositivos que lo requieran para evitar inconvenientes relacionados con el cambio de hora.

¿Por qué se cambia la hora en marzo?

El cambio de hora en marzo se realiza con el fin de **aprovechar más eficientemente la luz natural disponible** durante los meses de primavera y verano. Al adelantar los relojes una hora, se consigue que las tardes tengan más horas de luz, lo cual puede contribuir al ahorro de energía en iluminación y calefacción, y permite a las personas disfrutar de más tiempo de luz solar después de la jornada laboral o escolar.

Esta medida forma parte de una práctica que se lleva a cabo en muchos países del mundo y responde a un intento de adaptar las actividades humanas a los ciclos de luz natural, con el fin de **optimizar el uso de recursos** y mejorar la calidad de vida.

¿Qué debates hay en torno a los cambios de hora y su utilidad?

Algunos estudios sugieren que el ahorro energético es marginal o incluso inexistente en el contexto moderno, dado los cambios en los patrones de consumo energético y la estructura de la sociedad actual.

Por otro lado, existen preocupaciones sobre los efectos negativos en la salud humana, incluyendo alteraciones del sueño y del biorritmo.

A pesar de estos debates, el cambio de hora se mantiene como una práctica habitual en muchos países, aunque la Unión Europea ha contemplado la posibilidad de eliminarlo, evidenciando la creciente controversia y el debate público sobre su necesidad y efectividad.

¿Cuándo se vuelve al horario de invierno?

Tras el cambio de marzo, el horario de verano perdurará hasta la noche del **sábado 27 de octubre al domingo 28 de octubre de 2024**, momento en el cual los relojes se retrasarán una hora para retornar al **horario de invierno**.

¿Por qué hay cambios horarios en España?

El cambio de hora se efectúa con el objetivo de **aprovechar mejor la luz solar natural** en función de los movimientos de la Tierra. El horario de verano busca extender las horas de luz por la tarde, mientras que el horario de invierno se enfoca en aprovechar la luz durante las mañanas. Sin embargo, hay **debates** sobre la efectividad de estos cambios en la estructura social actual.

¿Cuál será el último cambio de hora en España?

A pesar de los esfuerzos por eliminar el cambio horario, aún no se ha alcanzado un consenso entre los estados miembros de la Unión Europea. España seguirá realizando estos cambios al menos hasta el año 2026, según ha establecido el **Boletín Oficial del Estado**.

¿Cómo adaptarse al cambio de hora y al horario de verano?

Para adaptarse al cambio de hora y al horario de verano, se recomienda **modificar gradualmente las pautas de sueño** en los días previos y mantener una **rutina regular de sueño**. Aumentar la **exposición a la luz natural** y limitar el consumo de **café, té, alcohol, y otros estimulantes** en la tarde y noche son también medidas efectivas.