Llega el cambio de hora: esta es la fecha en que España pasa al horario de verano

Llega el cambio de hora: esta es la fecha en que España pasa al horario de verano

Marzo encara ya su recta final, de la que es protagonista **el** cambio de hora. Queda poco más de una semana para que toque adelantar las agujas del reloj, un ajuste que causa un gran impacto en la vida diaria, pero del que no se prevén cambios en el corto plazo.

Esta modificación en los relojes tiene lugar dos veces al año, y el **último fin de semana de marzo** será cuando se lleve a cabo por primera vez este 2025, pasando así al horario de verano.

De este modo, en la madrugada del sábado 29 al domingo 30 de marzo, **a las 2.00 h** (las 1.00 h en Canarias), **serán las 3.00 h** (las 2.00 h en Canarias). Será entonces cuando el domingo 30 de marzo durará una hora menos, 23 horas en vez de las 24 horas habituales.

El cambio se notará especialmente en **las horas de luz** durante la tarde, ya que el atardecer se irá retrasando cada vez más, y lo mismo ocurrirá con el amanecer, que a partir del 30 de marzo tendrá lugar una hora más tarde.

Esta transición, que intenta equilibrar la actividad diaria con las horas de luz solar, causa siempre un impacto en la vida diaria, alterando en ocasiones los ritmos de sueño. Este efecto, sumado al hecho de que a España **no le corresponde el huso horario** que tiene —alineado con la Europa Central, en lugar de la Europa Occidental—, ha provocado que cada vez haya más detractores del cambio de hora.

Aunque el objetivo inicial era aprovechar mejor la luz natural, en la actualidad apenas se traduce en un ahorro energético significativo. Sin embargo, **a nivel legislativo no se prevén cambios en el corto plazo**. En España, es la *Orden PCM/186/2022, de 11 de marzo*, publicada en el Boletín Oficial del Estado (BOE), la que da la pista de que el cambio horario seguirá teniendo lugar cada otoño y cada primavera hasta, al menos, 2026.

Así, el texto desgrana el calendario de la **hora de verano correspondiente a los años 2022 a 2026**, y establece el próximo 30 de marzo como la fecha en la que comienza el período de la hora de verano, que se extenderá hasta el 26 de octubre (también domingo), cuando comenzará el horario de invierno.

En la UE tampoco parece que este debate vaya a materializarse pronto, a pesar de que la Comisión Europea propuso el 2019 como el año en que se establecería un horario permanente. Sin embargo, todas las propuestas relativas al cambio horario permanecen desde entonces **paralizadas en un cajón**.

Qué dispositivos se actualizan automáticamente

En lo que respecta al cambio de hora en sí, cabe recordar que la mayoría de los dispositivos actuales tienen programada esta función de forma automática. Esto es así gracias al protocolo de red NTP (Network Time Protocol), por lo que no es necesario estar pendiente de cambiar el reloj en el caso de **smartphones, tabletas, ordenadores o televisiones inteligentes**. No ocurre lo mismo en aquellos aparatos que no están conectados a internet —como relojes de pared o de pulsera, electrodomésticos o vehículos—, por lo que ahí sí que habrá que adelantar una hora el reloj de manera manual.