



ACTUALITAT | | Actualitzat el 26/10/2024 a les 12:00

Canvi d'hora aquest octubre: quan passem a l'horari d'hivern?



La matinada d'aquest dissabte 26 al diumenge 27 d'octubre, Espanya i molts altres països europeus faran el canvi d'horari per adaptar-se a l'horari d'hivern. **A les 3:00 h de la matinada, el rellotge s'endarrerirà una hora, passant a ser les 2:00 h.** Amb aquest canvi dormirem una hora més i passarem a tenir més llum durant el matí, però començarà a enfosquir-se més aviat.

El debat sobre la fi del canvi d'hora ha estat present en els últims anys dins de la Unió Europea. El 2018, la Comissió Europea va proposar eliminar el canvi d'hora estacional a partir de 2021. Tot i això, els estats membres encara no han arribat a un acord sobre si cal adoptar definitivament l'horari d'estiu o l'horari d'hivern, i la decisió final continua pendent. Així doncs, de moment, el canvi d'horari es mantindrà fins a nova ordre.

Mentrestant, el Butlletí Oficial de l'Estat (BOE) recull quins són **els pròxims canvis d'hora a l'Estat:**

27 d'octubre del 2024 per passar a l'horari d'hivern
30 de març del 2025 per passar a l'horari d'estiu
26 d'octubre del 2025 per passar a l'horari d'hivern
29 de març del 2026 per passar a l'horari d'estiu
25 d'octubre del 2026 per passar a l'horari d'hivern



Consells per adaptar-se millor al canvi d'hora

Ajusta l'horari de son gradualment: Si pots, avança l'hora d'anar a dormir durant els dies previs. Això farà que el canvi sigui menys brusc.

Exposa't a la llum natural: Durant els dies següents al canvi, intenta estar a l'exterior durant les primeres hores del dia per ajudar el teu cos a adaptar-se al nou horari.

Mantingues rutines: Intenta seguir els horaris habituals de menjar i activitats per ajudar el teu cos a acostumar-se.

Evita la cafeïna i les pantalles abans de dormir: Aquests estímuls poden interferir amb el son i dificultar l'adaptació.

Aquest canvi d'hora afectarà milions de persones a Europa, i mentre esperem una decisió definitiva de la Unió Europea sobre si aquest sistema es mantindrà o no, podem seguir alguns d'aquests consells per fer la transició més suportable.