



Cambio de horario 2022: México atrasa el reloj una hora y despide definitivamente al horario de verano



México tiene horario de verano desde 1996, cuando una modificación a la Ley del Sistema de Horario motivada por un supuesto ahorro energético y un mejor aprovechamiento de la luz natural oficializó su adopción en la mayor parte del territorio nacional. Desde entonces, [el reloj se adelanta una hora](#) cada primer domingo de abril, una disposición que se prolonga durante casi siete meses, hasta que la hora vuelve a la normalidad la madrugada del último domingo de octubre.

A principios de julio, Andrés Manuel López Obrador envió una iniciativa de ley al Congreso para poner fin al horario de verano. Bajo las premisas de que el [supuesto ahorro energético](#) que trae consigo es inexistente para las familias y la [incipiente evidencia científica](#), que sugiere que el cambio de horario incide en problemas cardiovasculares, de memoria, trastornos del sueño y otros daños a la salud, la propuesta avanzó en la Cámara de Diputados a finales de septiembre. Tras su reciente aprobación en el Senado, la entrada en vigor de la nueva Ley marca [la despedida definitiva del horario de verano](#) después de 26 años.