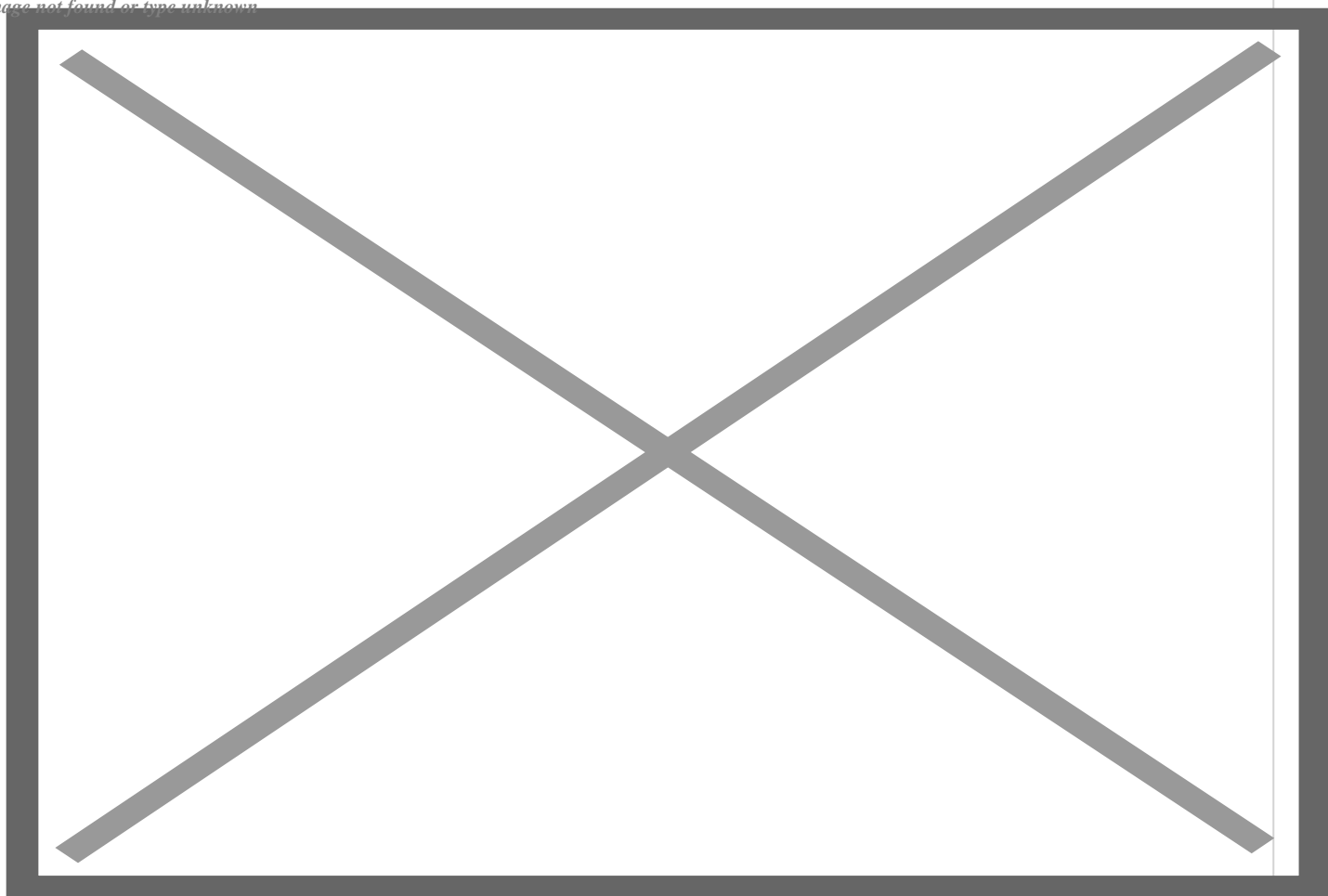


# *Regresa este domingo el horario normal en Cuba*

---

*Image not found or type unknown*



**Foto de archivo**

La Habana, 2 nov (RHC) Justo a la 01:00 de la madrugada de este domingo 3 de noviembre los relojes se retrasarán una hora para restablecer el horario normal en todo el territorio de Cuba, y de esta manera coincidir con los países del hemisferio norte.

Significa que oscurecerá más temprano, lo que repercute en el ritmo circadiano de las personas, que son los cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo de 24 horas.

Estos procesos naturales responden, principalmente, a la luz y la oscuridad, y afectan a la mayoría de seres vivos, incluidos los animales, las plantas y los microbios, como por ejemplo el hecho de dormir en la noche y estar despierto en el día.

Igual que en Cuba, el cambio de hora se practica desde hace mucho tiempo en varios países; esto implica que las luces domésticas se enciendan más temprano en la noche. Se hace un llamado al ahorro de aquellas innecesariamente encendidas en bien de todo el país. (Fuente: Prensa Latina)

---

<https://www.radiohc.cu/noticias/nacionales/368917-regresa-este-domingo-el-horario-normal-en-cuba>



**Radio Habana Cuba**