

Repercusiones en la salud por el cambio de horario

Martes 5 de julio de 2022



SALUD

SECRETARÍA DE SALUD



2022 *Ricardo Flores*
Año de *Magón*

PRECURSOR DE LA REVOLUCIÓN MEXICANA

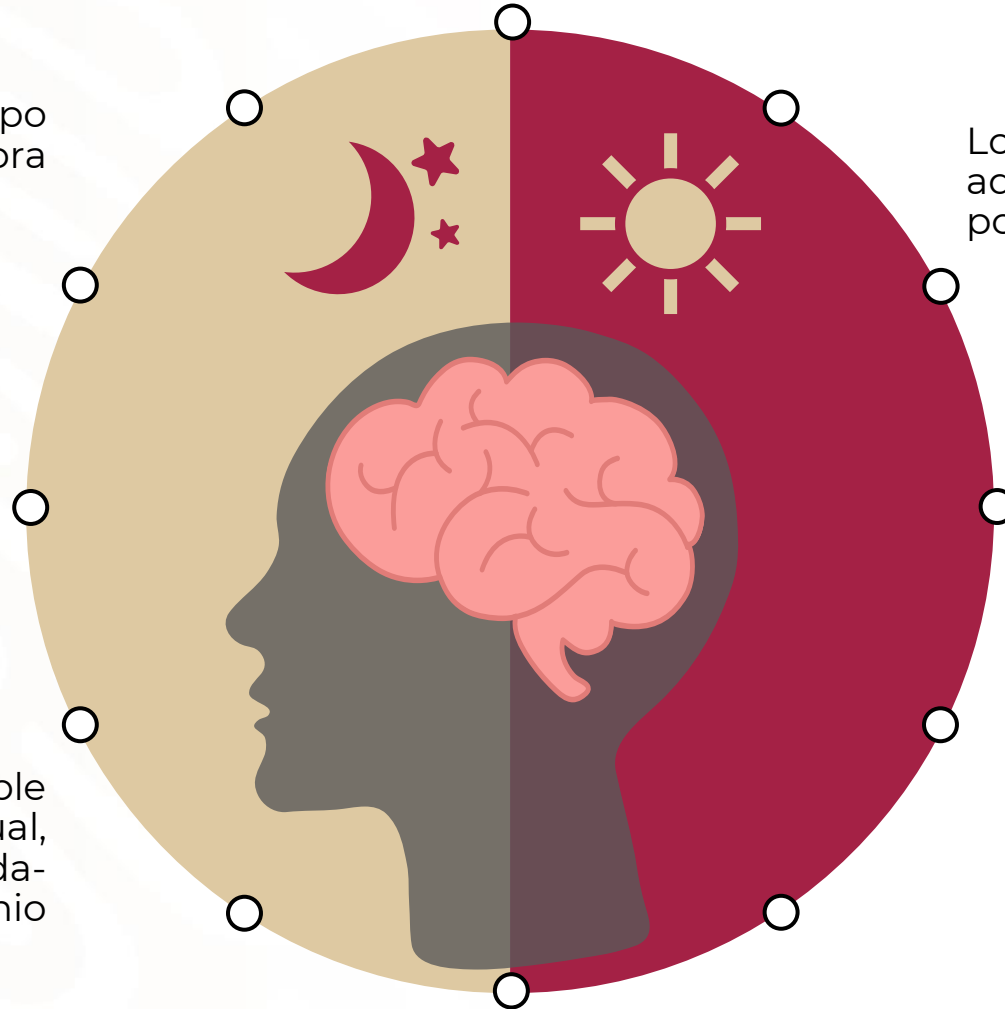
Horario de verano y salud

Los humanos contamos con relojes biológicos que se encargan de regular las funciones de diferentes proteínas y órganos desde la vida fetal.

El cambio de hora altera el tiempo de exposición al sol y desequilibra nuestro reloj biológico.

Varias Sociedades Internacionales del Sueño aconsejan un horario sin cambios y recomiendan mantener el horario de invierno.

Un ritmo biológico más estable mejora el rendimiento intelectual, disminuye el riesgo de enfermedades del corazón, obesidad, insomnio y depresión.



Los adultos necesitan de 3 a 7 días para adaptarse al cambio de hora y la población infantil requiere más tiempo.

La falta de sincronización con el medio ambiente altera nuestro orden temporal interno y causa problemas físicos y mentales.

Efectos adversos por el cambio de horario

Biológicos

En el sistema nervioso: somnolencia, irritabilidad, dificultad en la atención, la concentración y la memoria.

Trastornos digestivos, aumento de secreción del jugo gástrico, disminución diurna y aumento nocturno del apetito.

Trastornos hormonales y malestar general.

Psicoemocionales

Diversos síntomas que tienen relación con los cambios estacionales e incluso climáticos.

La depresión e ideas suicidas se aumentan en algunas épocas del año y en algunos horarios y latitudes, más que en otros.

Sociales

Mayor riesgo en individuos que requieren de concentración para realizar funciones al iniciar el día como pilotos, escolares, maestros, empleados y trabajadores.

Incluyen fatiga, disminución en el rendimiento escolar y laboral, menor productividad en general y mayor uso de estimulantes.



Es posible un efecto sinérgico con los cambios de salud provocados por la pandemia debida al SARS-CoV-2.

Efectos adversos del horario de verano en el sueño y la vigilia de las y los adolescentes

La duración del sueño en las y los adolescentes disminuye un promedio de 32 minutos por noche, principalmente durante las primeras dos semanas después de iniciado el horario de verano.

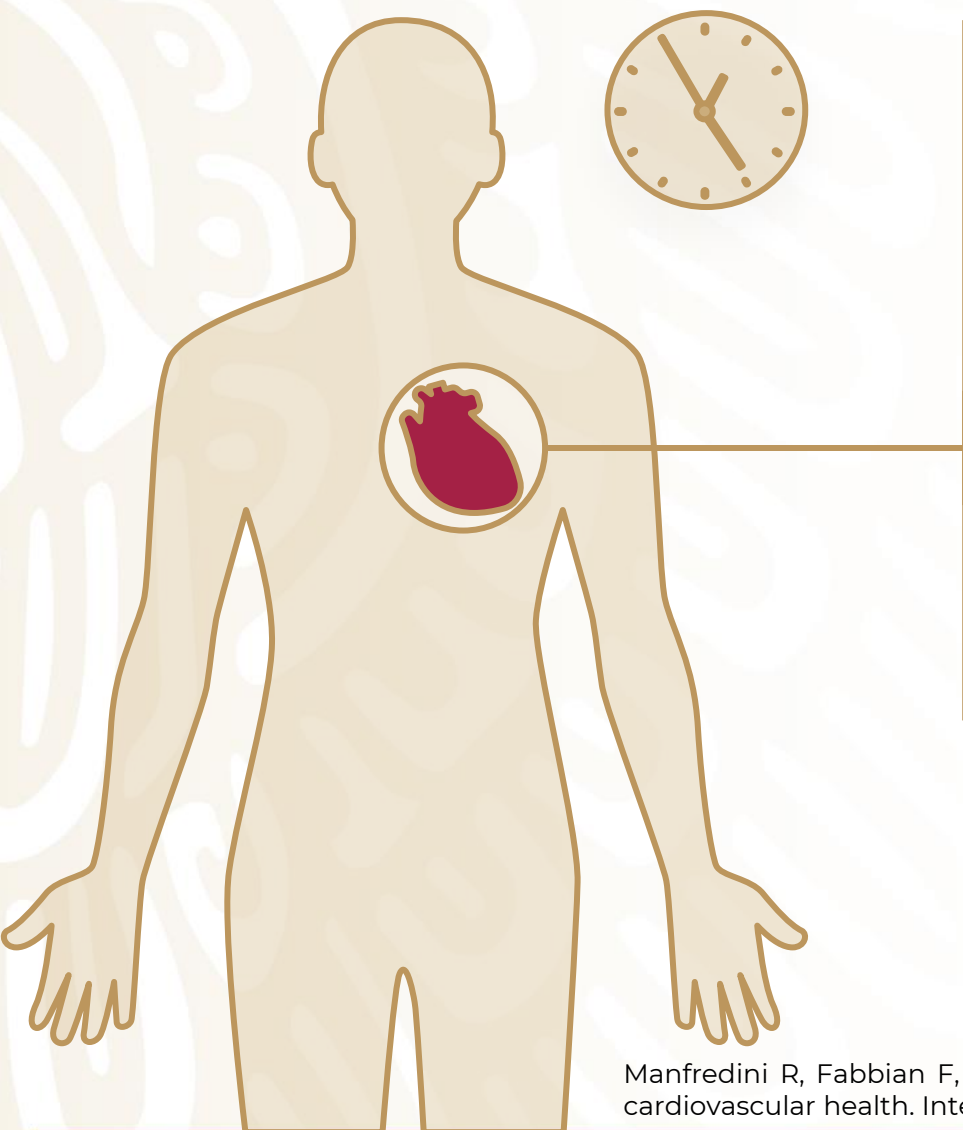
Hay disminución de la atención después del inicio del horario de verano, resultando en tiempos de reacción más largos y aumento de los lapsos de inatención escolar.

El aumento de la somnolencia diurna se ha demostrado significativamente en comparación al momento previo al inicio del horario de verano.

Conclusiones: El inicio del horario de verano afecta el sueño y la vigilia de las y los estudiantes de secundaria, lo que resulta en el aumento de la somnolencia diurna.



Horario de verano, ritmos circadianos y salud cardiovascular



Algunos estudios sugieren asociación entre el horario de verano y el aumento de la ocurrencia de infarto cardíaco, especialmente en la primera semana después de ser implementado.

Los posibles mecanismos incluyen la privación del sueño, la desalineación circadiana y las condiciones climáticas.

El papel del género y la preferencia individual en los ritmos circadianos necesitan mayor evaluación.

Manfredini R, Fabbian F, Cappadona R, Modesti PA. Daylight saving time, circadian rhythms, and cardiovascular health. Intern Emerg Med. 2018;13(5):641-646. doi:10.1007/s11739-018-1900-4

¿Por qué deberíamos abolir el horario de verano?

La elección del horario de verano es política y, por lo tanto, se puede cambiar:

1

Actualmente varias naciones consideran la eliminación del horario de verano.

2

La Sociedad Internacional para la Investigación de los Ritmos Biológicos concluyó que las ventajas del horario estándar superan a las del cambio de horario.

3

Cada vez más, los estudios muestran que las diferencias de tiempo entre el reloj social y el reloj biológico desafían la salud.

Si queremos mejorar nuestra salud, no debemos luchar contra nuestro reloj biológico.

Lo recomendable es volver al horario estándar (que es cuando la hora del reloj solar coincide con la hora del reloj social).