



EL DEBATE DEL CAMBIO DE HORARIO ► CONSECUENCIAS EN LA SALUD

Los especialistas en sueño piden acercarse lo máximo posible al horario solar

► Los expertos proponen anular los cambios e ir un paso más allá para que España vuelva al huso que corresponde al meridiano de Greenwich

VICTORIA SALINAS VALÈNCIA

■ ¿Es usted una alondra o un búho? ¿Salta de la cama sin más problemas o está más despierto pasada la medianoche? Tenga el cronotipo que tenga (madrugador o trasnochador) a todos, cada seis meses, nos altera de una u otra forma el cambio de hora para adaptarnos al horario de verano o el de invierno.

Abierto el debate sobre, si realmente, el pretendido ahorro económico de estar andando arriba y abajo con las manillas del reloj es tal, sería la hora de preguntarse qué sería lo más beneficioso pero no para nuestro bolsillo sino para nuestra salud.

Los médicos y, en concreto, los especialistas en trastornos del sueño, lo tienen claro: los cambios de hora no benefician a nuestro organismo que se ve obligado a pasar por un «jet lag» inducido cada seis meses aunque no hayamos volado a la otra parte del mundo.

Dificultad para conciliar el sueño, somnolencia diurna, irritabilidad... «sí que repercute. Aunque sea de forma transitoria, sí tenemos pacientes que refieren más cansancio, más irritabilidad y problemas para adaptarse al nuevo ciclo, sobre todo en el cambio del horario de invierno a verano en el que se pierde una hora de sueño. Ese es el que más cuesta», comenta Pilar Rubio, especialista del Servicio de Neurofisiología en la Unidad del Sueño del Hospital La Fe de Valencia.

Los niños y los ancianos y, por supuesto, quienes sufren ya de un trastorno específico del sueño son los que más pueden notar estos cambios aunque afecta a todos. «Eso sí, de forma individualizada, según nuestro cronotipo. Cuesta unos días adaptarnos al nuevo horario, como si hubiéramos viajado a Estados Unidos, aunque hay gente que le puede durar incluso semanas», apunta el neurofisiólogo valenciano Javier Puertas, miembro de la junta directiva de la Sociedad Española del Sueño.

Determinado que sí hay una afeción entre las personas, los especialistas abogan por suprimir estos cambios horarios y, si hay que elegir, adoptar el horario de invierno, porque el objetivo y «lo ideal» para los expertos sería poder adaptarse lo máximo posible al ciclo solar. Ahora España se encuentra en un huso horario que

no le toca, con una hora de más sobre el sol pese a estar en el meridiano de Greenwich.

«Estamos desalineados»

«Lo ideal sería que nos acercáramos lo máximo posible al horario del meridiano. Ahora que se ha abierto el debate sería bueno hablar de volver a un horario adaptado a nuestra longitud porque estamos desalineados», propugna Puertas que pide que las instituciones europeas tengan en cuenta

la opinión de los expertos en sueño y cronobiología. La explicación de querer una vuelta al horario solar está dentro de nosotros: en los ciclos circadianos.

El sistema endocrino que controla la secreción de hormonas está «completamente asociado a los cambios rítmicos: 24 horas, 28 días... La melatonina es la que más acoplada está al ciclo de luz oscuridad y su secreción marca nuestro ciclo de sueño y vigilia», explica Puertas pero hay toda una

↓

Más consumo de fármacos para dormir

► Los cambios de hora también se notan en las farmacias. El consumo de fármacos especialmente indicados para conciliar el sueño o de preparados más o menos naturales para acudir antes a los brazos de Morfeo se disparan en esos días. «Que hay un mayor consumo no cabe la menor duda aunque no suponga a nivel de compras tanto como para que las farmacias deban de aprovisionarse como si pasa en época de gripe, por ejemplo», explica Juan Antonio Nàcher, del Colegio de Farmacéuticos de València. v.s. VALÈNCIA

serie de funciones biológicas «atacadas» a nuestro reloj interno que se activa o desactiva con la luz.

De hecho, diversos estudios científicos avalan que las cronodisrupciones, o las alteraciones en nuestros horarios, como aquellas personas que trabajan a turnos tienen más riesgo de desarrollar ciertas enfermedades o, al menos, de ser más vulnerables. «La evidencia científica es difícil de establecer pero los estudios de población que se han hecho durante mucho tiempo dan evidencias robustas y son bastante concluyentes de que, por ejemplo, los trabajadores a turnos alteran su ciclo circadiano y el metabolismo se altera, afectando al sistema inmunitario», explica Puertas.

El experto recuerda que la luz artificial de la ciudades por la noche o los dispositivos de luz artificial con los que nos vamos a la cama, como el móvil, son también pequeños actores de estas cronodisrupciones «porque estamos engañando a nuestro reloj interno».

Diferencias de adoptar uno u otro horario

