



## **REUNIÓN GRUPO DE TRABAJO DE CRONOBIOLOGÍA**

**REALIZADA EL JUEVES 26 DE ABRIL A LAS 11:40 EN LA SALA MR10+11 A LAS 11:40**

### **LISTA DE ASISTENTES A LA REUNIÓN:**

- Concepción Ruiz Sánchez (Ud. Sueño - Hospital Clinic, Barcelona)
- Trinitat Cambras Riu (Univ. Barcelona)
- Ana Pérez Villena (Hospital Infanta Sofía, Madrid) - nueva incorporación al GT:  
[ana.perez.villena@gmail.com](mailto:ana.perez.villena@gmail.com)
- Genoveva del Río Camacho (Fundación Jiménez Díaz): [vevirio@hotmail.com](mailto:vevirio@hotmail.com)
- M<sup>a</sup> Fernanda Troncoso Acevedo (Fundación Jiménez Díaz): [mftroncoso@fjd.es](mailto:mftroncoso@fjd.es)
- Antoni Diez Noguera (Univ. Barcelona): [adieznoguera@ub.edu](mailto:adieznoguera@ub.edu)
- Rubén V. Rial Planas (UIB): [mittelnach@gmail.com](mailto:mittelnach@gmail.com)
- Cristina Nicolau (UIB): [cristina.nicolau@uib.es](mailto:cristina.nicolau@uib.es)
- Lourdes Guerra Martín (Ud. Sueño - OSI Araba): [lourdesguerramartin@gmail.com](mailto:lourdesguerramartin@gmail.com)
- Sheila Picorelli Ruiz (Hospital Vega Baja): [sheila\\_picorelli@hotmail.com](mailto:sheila_picorelli@hotmail.com)
- Carla Estivill Domènech (Clínica Estivill, Barcelona): [carla@doctorestivill.es](mailto:carla@doctorestivill.es)
- Javier Albares
- Juan Antonio Madrid
- Beatriz Rodríguez Morilla

### **Orden del día:**

- 1. Propuesta Horario Oficial España:** Presentación de Juan Antonio Madrid Pérez.
- 2. Situación documento:** "Documento para el debate: Horario oficial y sueño en España", lo propuso Juan Antonio en Navidad de 2016, y nos pusimos como fecha tope el 7 de Enero de 2017, pero el día a día parece que lo ha ido diluyendo. Tras la presentación del punto 1 se podrá distribuir el trabajo para el desarrollo del documento.
- 3.** En la reunión de Lleida de 2015 se propuso la creación del **"Día de la reforma horaria /día del sueño"**. Pero eso quedó ahí, tenemos que retomar este tema.
- 4.** Proponer fecha para la reunión de Verano/Otoño del Grupo de Cronobiología.
- 5.** Cualquier otro tema que consideréis de interés para el grupo.



## REUNIÓN GRUPO DE TRABAJO DE CRONOBIOLOGÍA

REALIZADA EL JUEVES 26 DE ABRIL A LAS 11:40 EN LA SALA MR10+11 A LAS 11:40

### Acta:

#### 1) Propuesta horario oficial

De las distintas simulaciones presentadas por Juan Antonio, se consensuó que la más apropiada/factible sería GTM +1 todo el año:

##### \* Ventajas:

- Nos ahorramos la adaptación a los 2 cambios de hora anuales
- En invierno mantenemos horario de invierno actual (no perdemos horas de luz)
- El sol sale 1h antes de marzo a octubre, facilitando despertar
- Permite adelanto de horarios de alimentación y sueño
- Nos acerca a nuestra hora solar natural

##### \* Desventajas:

- Se pierde 1 hora de sol por la tarde, pero sólo en los meses de más horas de luz (marzo - oct)
- Requiere un cambio de hábitos, social, cultural...

#### 2) Situación documento: "Documento para el debate: Horario oficial y sueño en España"

##### \* En marcha/terminado:

- Introducción: Javier Albares
- Apartado "Sistema circadiano y cronotipo": Falta confirmar quién lo está llevando.
- Simulaciones cambio horario: Juan Antonio Madrid

##### \* Pendiente/propuesta nueva:

- Franjas poblacionales/edad: horarios instituto, necesidad de comedores? horarios nocturnos de entrenamientos deportivos en adolescentes (Trinitat Cambras)

**3) Proponer fecha para la reunión verano/otoño del GT:** este tema no se tocó por falta de tiempo por lo que se retomará en la siguiente reunión.

**4) Día de la reforma horaria/día del sueño** (propuesto en Lleida 2015. este tema no se tocó por falta de tiempo por lo que se retomará en la siguiente reunión)

### TEMAS NUEVOS:

**1) Impulsar legislación sobre luz en entornos laborales/escolares (Rubén Rial):** la propuesta fue muy bien recibida y se le dio luz verde, pero faltó caracterizar la puesta en marcha.



### **REUNIÓN GRUPO DE TRABAJO DE CRONOBIOLOGÍA**

**REALIZADA EL JUEVES 26 DE ABRIL A LAS 11:40 EN LA SALA MR10+11 A LAS 11:40**

\*Antecedentes (Rubén Rial, equipo UIB):

- Legislación actual: exigencias de luz muy escasas
- Estudios realizados sobre situación real: muy baja iluminación en entornos laborales, escolares, residencias 3ª edad, diferencias dentro del mismo centro en función de la orientación de las ventanas, problemas arquitectónicos

\*Pasos necesarios:

- Valoración espectrorradiométrica: Caracterización de luces
- Certificación de luces para aplicación comercial
- Elaboración de guía de recomendaciones (a tener en cuenta: luz natural vs. artificial: viabilidad, aprovechamiento luz natural)
- Impulso en cambio de legislación

Barcelona, 26 de Abril de 2018