

POSICIONAMIENTO DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE SUEÑO SOBRE EL CAMBIO DE HORARIO EN ESPAÑA

Dormir adecuadamente las horas necesarias y mantener un ritmo regular del ciclo sueño-vigilia es uno de los pilares fundamentales de la salud.

Un sueño insuficiente, desorganizado y de mala calidad, favorece la aparición de enfermedades tan frecuentes, graves y con tan alto impacto social y económico como el cáncer, la enfermedad de Alzheimer, la hipertensión arterial, la obesidad, la diabetes, el infarto de corazón, el ictus, la depresión y la ansiedad.

El control del sueño corre a cargo de un reloj interno situado en el cerebro que depende de factores externos como la temperatura y la luz. Esta última tiene una gran importancia en la regulación del reloj interno y en la instauración de un ritmo sueño-vigilia ordenado y estable.

En nuestro planeta las horas de exposición a la luz solar cambian a lo largo del día y tiene gran importancia cuándo amanece y cuándo anochece. Tanto la oscuridad por la mañana como la luminosidad por la noche retrasan el reloj interno produciendo un desajuste en el mismo. Esta desincronización hace que las personas tengan tendencia a acostarse más tarde por la noche y despertarse más tarde por la mañana. Este cambio provoca que se tienda a dormir menos tiempo los días laborables y a dormir más los festivos, una situación que puede favorecer un bajo rendimiento laboral y escolar y, de forma crónica, facilitar la aparición de enfermedades asociadas a la falta y a la mala calidad del sueño.

El cambio de horario, aunque solo sea de una hora, altera el tiempo de exposición al sol durante el día y desequilibra al reloj interno, que tarda varios días en reajustarse. Cambiar la hora implica un periodo de adaptación y es por ello que se eligió hacer en la madrugada del sábado al domingo. A pesar de ello, no es infrecuente que los primeros días después del cambio de hora algunas personas refieran irritabilidad, falta de concentración, bajo rendimiento laboral e insomnio. Por ello es conveniente no hacer cambios y promover una mayor exposición a la luz natural cuando la mayoría de las personas están trabajando o aprendiendo en la escuela. Esto es lo que ocurre durante el horario de invierno (GMT+1), en contraposición a lo que sucede con el de verano (GMT+2).

Estudios recientes elaborados en la Universidad de Murcia indican que el horario de invierno en España es, por un lado, el que permite una mayor sincronía entre la salida

del sol y el inicio de la jornada laboral y escolar; y, por otro, el que conlleva una mayor exposición a la luz solar durante la franja horaria laboral y escolar.

El horario de invierno facilita tener más horas de sueño y un despertar más natural que coincide con el amanecer. Si hubiese un horario de verano permanente, en los meses de invierno habría falta de luz por la mañana y en los de verano un exceso de luz por la noche, una situación que desajusta el reloj interno y puede provocar bajo rendimiento y vulnerabilidad a determinadas enfermedades. En algunas ciudades españolas, un horario de verano durante todo el año supondría que en invierno el amanecer no se produciría antes de las 9.30 horas y que en verano el anochecer llegaría sobre las 22:00 horas.

Por todo ello, la Sociedad Española de Sueño aconseja que en España lo más conveniente para la salud es que exista un horario estable sin cambios durante el año; y que se mantenga de forma permanente el horario de invierno (GMT+1). Gracias a esto se conseguiría una mayor exposición a la luz solar durante la franja horaria laboral y escolar más habitual (8:00 am – 17:00 pm), especialmente en las primeras horas de la mañana.

Nuestra postura viene avalada por estudios científicos que muestran que el horario de invierno promueve un ritmo biológico más estable que el del verano, mejora el rendimiento intelectual y, ayuda a disminuir la aparición de enfermedades como las cardiovasculares, la obesidad, el insomnio y la depresión. El horario de invierno, por tanto, sería el más beneficioso para la población española, especialmente para los grupos más sensibles a los cambios de horario y a padecer trastornos del sueño y de la salud como son los niños y las personas de edad avanzada.

Referencias

Van Cauter et al. Metabolic consequences of sleep and sleep loss. *Sleep Med* 2008; Suppl 1: S23-8.

Roenneberg et al. The Circadian Clock and Human Health. *Curr Biol* 2016;26: R432–R443.

Roenneberg et al. Social jetlag and obesity. *Curr Biol* 2012;22:939–943.

Merikanto et al. Associations of chronotype and sleep with cardiovascular diseases and type 2 diabetes. *Chronobiol Int* 2013;4:470-7.

Merikanto et al. Evening types are prone to depression. *Chronobiol Int* 2013;5:719-725.