



## REUNIÓN GRUPO DE TRABAJO DE CRONOBIOLOGÍA

JUEVES 11 DE ABRIL DE 12:30 a 13:30 en la Sala Prado

### LISTA DE ASISTENTES A LA REUNIÓN:

- M<sup>a</sup> Ángeles Rol
- Juan Antonio Madrid
- Beatriz Rodríguez
- Carmen Sabater
- Antonio Gamundi
- Teresa Canet
- Cristina Nicolau
- Rubén Rial
- Carla Estivill
- Patricia Lloberes
- Lourdes Guerra

### Orden del día:

**1. 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.

En 2018 quedó así:

\* 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)



## REUNIÓN GRUPO DE TRABAJO DE CRONOBIOLOGÍA

**JUEVES 11 DE ABRIL DE 12:30 a 13:30** en la **Sala Prado**

2. 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.

3. Proponer fecha para la reunión de Verano/Otoño del Grupo de Cronobiología.

4. **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.

\*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

5. Cualquier otro tema que consideréis de interés para el grupo.

### Acta:

1. **Presentación de Rubén Rial** sobre la necesidad de cambiar la normativa que regula los niveles de iluminación en centros públicos.

-Aspectos evolutivos de la especie humana en relación con las zonas geográficas y migraciones.

-Evolución a sociedades de agricultores ganaderos. Viviendas con bajo nivel de iluminación.

Nos cuenta su experiencia con un proyecto llevado a cabo en Mallorca, a continuación se citan las características del mismo:

-Iluminación en dos hospitales de Mallorca

-Patio interior 470 vs 1300 lux

-Espacios comunes 90 vs 800 luxes



## REUNIÓN GRUPO DE TRABAJO DE CRONOBIOLOGÍA

**JUEVES 11 DE ABRIL DE 12:30 a 13:30 en la Sala Prado**

Estas prácticas permiten la reducción de la hospitalización en 3 días

-Comparación de escuelas

Aulas con luz natural han mostrado una mejor nota media y calidad de sueño.

-Comparación de dos residencias de ancianos

-Residencias 500 vs 800 lux

Se ha visto que cuando mayor era el nivel de iluminación diurno, mejor era la conservación de ritmos, menor hipersomnia diurna y más satisfacción subjetiva

La terapia de luz brillante mejoraría las escalas subjetivas con respecto a pre.

Por todo ello, plantea la necesidad de modificar la normativa oficial internacional

-Necesidad de establecer diferencias entre luz de día y luz de noche

-REconsiderar los 500 lux de establecimientos hospitalarios, solo se piensa en personal sanitario.

-En colegios el nivel de 300 luxes debería aumentarse par a mejorar rendimiento escolar.

Para tal fin, Rubén propone escribir un proyecto multicéntrico

### **2. Documento de consenso sobre la hora oficial en España.**

El documento de consenso de la SES debería estar ya escrito, el borrador inicial no se finalizó debido a la convocatoria de la Comisión Ministerial para el cambio Horario.

Merece la pena terminar el trabajo iniciado y plasmarlo en un documento para la SES, publicable en alguna Revista o en forma de monográfico. Deberá centrarse en exponer claramente las opciones, ventajas y desventajas. Dar información para que la elección se realice con pleno conocimiento.

Se propone que el grupo de Murcia acabe el escrito y lo envíe al grupo de Cronobiología para incluir sus comentarios.



## REUNIÓN GRUPO DE TRABAJO DE CRONOBIOLOGÍA

JUEVES 11 DE ABRIL DE 12:30 a 13:30 en la Sala Prado

### 3. Nuevas propuestas:

-Incluir un simposium sobre un tema interesante de cronobiología y sueño, como por ejemplo el papel de la luz en los ritmos y sueño o marcadores de fase del sistema circadiano (como medir el tiempo interno).

- ¿Que hacer frente a las noticias falsas o bulos que aparecen en relación con temas de Cronobiología .

No entrar en la polémica directa. Cuando se trate de medios de comunicación dirigir la noticia a Adrián de la SES y que al menos se nos consulte cuando se trate de emitir noticias sobre Cronobiología y Sueño.

Adrián podría centralizar la estrategia para hacer frente a estas noticias.

-Utilizar la página web con un gran seguimiento (saludsinbulos) para que podamos enviar notas de prensa que rebatan los bulos que detectemos.