

## Acta de la reunión de grupo de trabajo de Cronobiología

**Martes 22 de septiembre de 19.00 a 20.00 vía zoom**

### Asistentes:

1. **Bea Rodríguez Morilla**
2. **Cristina**
3. **Javier Puertas**
4. **José Ángel Rubiño**
5. **Juan Antonio Madrid Pérez**
6. **Lourdes Guerra**
7. **María Ángeles Bonmatí Carrión**
8. **Marian Rol De Lama**
9. **Pedro Almada Pagán**

### Acta de la reunión:

**1. Situación documento:** "Documento para el debate: Horario oficial y sueño en España".

Desde el grupo de Cronobiología de Murcia indican que no se ha finalizado porque están a la espera de los resultados de una Cooperación trasfronteriza España y Portugal que surgió, lo cual permitía tener datos León, Huelva, Coimbra y Lugo, lugares geográficamente cercanos y con hora oficial muy distinta. Lo que permite un experimento natural para ver cómo afecta la hora oficial.

María Ángeles Bonmatí presenta su póster que ha llevado a este mismo congreso (póster 340).

Hasta ahora, los resultados obtenidos muestran diferencias culturales que creen que afectan más que el horario oficial porque, al menos la población de estudio se rige más por el horario solar.

Están pensando meter más datos de Albacete, Barcelona y Baleares y más jóvenes.

Parece ser que la hora solar influye mucho en el comportamiento de muchas poblaciones y el problema está cuando hay conflicto entre hora solar y oficial.

Antes de avanzar para emitir recomendaciones claras les gustaría avanzar en estos resultados, porque consideran importante tener en cuenta la hora solar.

Le preguntan a Cristina si tienen registros de mayores y jóvenes. Pondremos en contacto a Cristina y grupo de Crono de Murcia para que compartan los registros que tienen de Baleares, registrados con Kronowise y analizados con la plataforma Kronowizard.

## Acta de la reunión de grupo de trabajo de Cronobiología

**Martes 22 de septiembre de 19.00 a 20.00 vía zoom**

**2.** En la reunión de Lleida de 2015 se propuso la creación del “**Día de la reforma horaria /día del sueño**”.

Este tema lo está viendo la coordinadora del grupo con la junta y os contará los avances, pero parece que se trata de palabras mayores, y que se debe hacer a través de ministerios, según indica el presidente de la SES.

**3. Impulsar legislación sobre luz en entornos públicos, laborales/escolares (Rubén Rial).**

Cristina nos cuenta que tienen datos de intensidades de luz de escuelas y residencias y son muy bajas. También han analizado en aulas de la Universidad, y ocurre lo mismo. Los edificios nuevos están algo mejor, pero poco. Hay un problema añadido y es el cierre de cortinas, etc

Proponen hacer un proyecto multicéntrico con el objetivo de cambiar la legislación, que está en 300-400 y consideran que es muy bajo.

Prepararán el proyecto y nos propondrán participación. En principio se aportarán los datos que hay, para lo que también se ofrece el grupo de Murcia y lo siguiente será analizar y proponer los cambios necesarios a la legislación.

**4.** Indicaciones de la fototerapia (intensidad, duración, etc) para ayudar a los trabajadores a turnos).

Juan Antonio y Bea nos hacen una presentación de la que pudisteis ver el principio en la grabación. Justo se ha cortó ahí y si los miembros del grupo lo consideran interesante, se retomará en la próxima reunión.

**5. Propuestas planteadas en la reunión de 2019**

-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).

De esto tenemos que hablar en la siguiente reunión ya que he transmitido la propuesta a la junta y les parece muy interesante.

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

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

**6.** Actualización del listado de miembros del grupo

## Acta de la reunión de grupo de trabajo de Cronobiología

**Martes 22 de septiembre de 19.00 a 20.00 vía zoom**

Este año se incorporan al grupo el Dr Pablo Ruiz Elena y Jesús Pujol Salud. Quedando el grupo con los miembros que a continuación se indican. Por favor, si alguien quiere salir del grupo o de la lista de correo, o por el contrario, quieren incluir a alguien, pueden indicarlo a María José Martínez, en el correo [mj.martinezmadrid@um.es](mailto:mj.martinezmadrid@um.es).

Integrantes del grupo de trabajo de Cronobiología de la SES

1. Ana Martínez Zuluaga [ANA.MARTINEZZULUAGA@osakidetza.net](mailto:ANA.MARTINEZZULUAGA@osakidetza.net)
2. Antoni Diez Noguera [adieznoquera@ub.edu](mailto:adieznoquera@ub.edu)
3. Antoni Gamundi [antoni.gamundi@uib.es](mailto:antoni.gamundi@uib.es)
4. Antonio Martínez Nicolás [antilas@um.es](mailto:antilas@um.es)
5. Beatriz Baño Otalora [beabano@um.es](mailto:beabano@um.es)
6. Beatriz Rodríguez Morilla [berodmor@gmail.com](mailto:berodmor@gmail.com)
7. Carla Estivill [carla@doctorestivill.es](mailto:carla@doctorestivill.es)
8. Cristina M. Null [cristinamnull@gmail.com](mailto:cristinamnull@gmail.com)
9. Cristina Nicolau [cristina.nicolau@uib.es](mailto:cristina.nicolau@uib.es)
10. Eduard Estivill [eduard@doctorestivill.com](mailto:eduard@doctorestivill.com)
11. Elia Usieto [eliasusieto@hotmail.com](mailto:eliasusieto@hotmail.com)
12. Francesca Cañellas Dols [francesca.canellas@ssib.es](mailto:francesca.canellas@ssib.es)
13. Francis Sellés Galiana [francisellesgaliana@hotmail.com](mailto:francisellesgaliana@hotmail.com)
14. Francisco Javier Segarra [fjsegarra@sleepislife.com](mailto:fjsegarra@sleepislife.com)
15. Gonzalo Pin Arboledas [pinarboledasgonzalo@gmail.com](mailto:pinarboledasgonzalo@gmail.com)
16. Javier Albares [javier@doctoralbares.es](mailto:javier@doctoralbares.es) y [javieralbares74@gmail.com](mailto:javieralbares74@gmail.com)
17. Javier Puertas [javier.puertas@uv.es](mailto:javier.puertas@uv.es)
18. Jesús Paniagua [jesuspaniaguasoto@gmail.com](mailto:jesuspaniaguasoto@gmail.com)
19. Jesús Pujol Salud [pujol@doctorestivill.es](mailto:pujol@doctorestivill.es)
20. Joaquin Duran Cantolla [joaquin.durancantolla@gmail.com](mailto:joaquin.durancantolla@gmail.com)
21. Juan Antonio Madrid [jamadrid@um.es](mailto:jamadrid@um.es)
22. Loli Coves Piqueres [lolicovespiqueres@hotmail.com](mailto:lolicovespiqueres@hotmail.com)
23. Lourdes Guerra [lourdesguerramartin@gmail.com](mailto:lourdesguerramartin@gmail.com)
24. Mafalda Leitao [mafaldafleitao@gmail.com](mailto:mafaldafleitao@gmail.com)
25. María Ángeles Bonmatí Carrión [mabonmati@um.es](mailto:mabonmati@um.es)
26. María José Jurado [mjjuradoluque@gmail.com](mailto:mjjuradoluque@gmail.com)
27. María José Martínez Madrid [mj.martinezmadrid@um.es](mailto:mj.martinezmadrid@um.es)
28. Marian Rol de Lama [angerol@um.es](mailto:angerol@um.es)
29. Mila Merino [mmerino.hulp@salud.madrid.org](mailto:mmerino.hulp@salud.madrid.org)
30. Nuria Roure [nuria.roure@yahoo.es](mailto:nuria.roure@yahoo.es)
31. Odile Romero Santo Tomas [oromero@vhebron.net](mailto:oromero@vhebron.net) y [24568ors@comb.cat](mailto:24568ors@comb.cat)
32. Pablo Ruiz Elena [ruiz@doctorestivill.es](mailto:ruiz@doctorestivill.es) y [dr.pabloruiz@gmail.com](mailto:dr.pabloruiz@gmail.com)
33. Paula Giménez [paulagimenez\\_nfc@yahoo.es](mailto:paulagimenez_nfc@yahoo.es)
34. Pedro Almada [pfalmada@um.es](mailto:pfalmada@um.es)
35. Pio Cuartero [piocuar@gmail.com](mailto:piocuar@gmail.com)

## Acta de la reunión de grupo de trabajo de Cronobiología

**Martes 22 de septiembre de 19.00 a 20.00 vía zoom**

36. Raquel Argüelles [raquel.arguelles@um.es](mailto:raquel.arguelles@um.es)
37. Rubén Rial Planas [rvrial@uib.es](mailto:rvrial@uib.es)
38. Sandra Giménez Badía [SGimenez@santpau.cat](mailto:SGimenez@santpau.cat)
39. Sheila Picorelli Ruiz [sheila\\_picorelli@hotmail.com](mailto:sheila_picorelli@hotmail.com)
40. Susana Esteban [susana.esteban@uib.es](mailto:susana.esteban@uib.es)
41. Teresa Canet [terecanet@gmail.com](mailto:terecanet@gmail.com)
42. Toñi Tomás Loba [antomas@um.es](mailto:antomas@um.es)
43. Trinitat Cambras [cambras@ub.edu](mailto:cambras@ub.edu)