

El horario de verano puede empeorar el sueño y el rendimiento diario

Conservar el de invierno todo el año favorecería los ritmos biológicos, el descanso y la productividad

REDACCIÓN

► El reciente cambio al horario de verano, producido el pasado fin de semana, vuelve a poner de relieve el impacto que estas modificaciones tienen sobre la salud. Mantener el horario de invierno durante todo el año mejoraría el sueño y el rendimiento diario, según la doctora Carmen Gutiérrez, coordinadora de la Unidad del Sueño del Hospital Quirónsalud Córdoba.

La especialista sostiene que el cambio al horario de verano «no resulta beneficioso para nuestro organismo, ya que nos aleja de la hora solar real». En este sentido, recuerda que España, por su posición geográfica, debería regirse por el huso horario GMT, lo que se aproxima más al horario de invierno.

La doctora Gutiérrez explica que, con el horario de verano «se reduce la exposición a la luz matinal, que es fundamental para sincronizar nuestro reloj biológico,



gico, y se retrasan nuestros horarios diarios, desde las comidas hasta el descanso».

Nuestro organismo funciona siguiendo un ritmo circadiano de aproximadamente 24 horas, regulado principalmente por la luz natural. Por ello, el cambio de hora «genera un pequeño 'jet-lag' que puede afectar al sueño, al estado de ánimo, al apetito y al ren-

dimiento, y cuya adaptación puede prolongarse durante varios días o incluso semanas», añade.

Según indica la especialista, diversos estudios han demostrado que, tras los cambios de hora, aumentan problemas como el insomnio, la somnolencia diurna o la falta de concentración, así como los accidentes laborales y de tráfico. Además, pueden agra-

varse trastornos previos del sueño y del estado de ánimo.

Por todo ello, la doctora defiende que la opción más saludable sería eliminar el cambio al horario de verano y mantener el horario de invierno de forma permanente. «De esta manera, la luz natural estaría mejor alineada con los horarios laborales y escolares, favoreciendo un descanso más reparador, un mejor rendimiento diario y una mayor sincronización con nuestro entorno», al tiempo que asegura que mantener un horario estable a lo largo de todo el año no solo mejora la salud física y mental, sino que también favorece la productividad, al permitir que el organismo funcione de forma más eficiente y equilibrada. Además, «el supuesto ahorro energético asociado a los cambios horarios es actualmente mínimo, mientras que sus efectos negativos sobre la salud están ampliamente documentados», añade.

¿Cómo adaptarse al cambio horario?

Mientras se mantenga este sistema, la doctora Gutiérrez recomienda seguir algunas pautas para facilitar la adaptación. Es fundamental mantener horarios regulares de sueño, acostándose y levantándose a la misma hora cada día, incluidos los fines de semana. Asimismo, aconseja priorizar la exposición a la luz natural por la mañana, ya que es el principal sincronizador del reloj biológico, y reducir el uso de pantallas en las horas previas al descanso para no interferir en la producción de melatonina.

También es importante mantener rutinas estables de alimentación y ejercicio, evitando cenas tardías o copiosas. «Es normal notar cierto desajuste en los primeros días, pero no conviene compensarlo con siestas largas o cambios bruscos de horarios, ya que esto puede dificultar la adaptación», concluye. ■

dra
paloma ojel

CLÍNICA DE MEDICINA ESTÉTICA

Tu clínica de confianza en
Medicina Estética Facial, Corporal y Láser

Cuidamos de tu imagen,
Cuidamos de tu salud

Calle Bailarina Anna Pavlova S/N
(Esq. Avnd, Cañito Bazán). 14011 Córdoba
957 047 124 · 635 344 336

clinicapalomaojel.com

