



#Salud **Efectos del cambio de horario**

La SSa dio a conocer las repercusiones fisiológicas que provoca a la población ajustar sus relojes dos veces al año para generar ahorros de energía, y la importancia de eliminar esta medida

POR YVONNE REYES

Previo a que se retomara el debate en el Congreso de la Unión sobre la eliminación del horario de verano, la Secretaría de Salud (SSa) detalló los efectos negativos que esta medida tiene en el bienestar de la población.

Precisó que los humanos cuentan con relojes biológicos que se encargan de regular las funciones de diferentes proteínas y órganos desde la vida fetal, por lo que estudios sugieren una asociación entre la implementación del horario de verano y el aumento de infartos cardíacos, especialmente en la primera semana del cam-

bio. Además, altera el tiempo en el que las personas están expuestas al sol.

La dependencia agregó que hay datos que relacionan la alteración del reloj biológico con diversos trastornos físicos, psicoemocionales y sociales; por ejemplo, a nivel del sistema nervioso se puede presentar somnolencia, irritabilidad, dificultad en la atención y en la concentración, así como fallas en la memoria.

Informó que diversas organizaciones internacionales especializadas en el sueño aconsejan un horario sin cambios y recomiendan mantener el horario de invierno de forma permanente, en especial para la niñez y las personas de edad avanzada, pues promueve un



ritmo biológico más estable que el de verano, al mejorar el rendimiento intelectual y ayudar a disminuir enfermedades del corazón, obesidad, insomnio y depresión.

"La desincronización con el ambiente altera nuestro orden temporal interno causando problemas físicos y mentales, y dichos problemas se presentan más a menudo en los días posteriores al cambio de horario", destacó la SSA.

Asimismo, el horario de verano provoca cambios en el sistema digestivo, lo que ocasiona el aumento de secreción del jugo gástrico, la disminución diurna y el aumento nocturno del apetito.

Impacto psicoemocional

En la esfera psicoemocional, la depresión e ideas suicidas aumentan en algunas épocas del año y en algunos horarios y latitudes, más que en otros.

Mientras que en el ámbito social se reporta mayor riesgo en los individuos que requieren de su concentración máxima para realizar sus funciones como pilotos, maestros, empleados y trabajadores.

En las y los escolares se ha reportado fatiga, disminución en el rendimiento escolar y laboral, menor productividad en general y mayor uso de estimulantes.

La Secretaría de Salud también señaló que el inicio

del horario de verano afecta negativamente el sueño y la vigilia en los estudiantes de secundaria, lo que resulta en un aumento de la somnolencia diurna.

¿Por qué abolir el horario de verano?

Las autoridades de salud consideran que lo primero que se debe contemplar es que la elección del horario de verano es política y, por lo tanto, se puede cambiar en beneficio de la población.

Asimismo, la Sociedad Internacional para la Investigación de los Ritmos Biológicos concluyó que las ventajas del horario estándar superan a las del cambio de horario.

El desajuste del reloj biológico deteriora el rendimiento escolar y laboral, pues disminuye la concentración y afecta los ritmos de sueño y hambre

