



Trastornos por horario pueden ser graves, dicen

FALTA DE CONCENTRACIÓN, fatiga, problemas digestivos, y accidentes llegar a ser incapacitantes: experto; pueden generar fallas cardíacas

• Por Yulia Bonilla
yulia.bonilla@razon.com.mx

DIFICULTADES de concentración, fatiga, trastornos digestivos y hasta accidentes que podrían ocasionar lesiones mayores derivado del cambio de horario, podrían llegar a su fin por este motivo, de aprobarse en el Congreso de la Unión la iniciativa que elimina el horario estacional.

Estudios de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) apuntan que las alteraciones que se producen al cambiar de horario están sujetas a los sistemas encargados de la adaptación en el cuerpo humano y que no constituyen enfermedades.

EL TIP

EL PASADO lunes, los legisladores de la Comisión de Energía aprobaron, con 22 votos a favor y uno en contra, quitar este horario, por lo que ayer se pretendía votar en el pleno.

No obstante, estos padecimientos pueden llegar a ser incapacitantes para un porcentaje de la población que los vive con mayor intensidad.

De acuerdo con los estudios, estos cambios generan baja productividad y fatiga en algunas personas, a lo que se suma la somnolencia, irritabilidad, nerviosismo ante la ruptura de la rutina a la que el cuerpo se ha acostumbrado durante determinado periodo.

Eduardo López, geriatra y residente de alta especialidad en la Clínica de Trastornos del Sueño de la UNAM, explica que el problema parte de que un gran sector de la población adulta duerme menos horas

la población adulta duerme menos horas de las recomendadas y que ya les representa alteraciones en el ciclo de descanso, lo que se suma a que varias personas cumplen con jornadas de trabajo amplias.

"Las consecuencias de dormir poco tiempo o de manera inadecuada puede tener alteraciones en la memoria, fallas en la concentración y tener mayor probabilidad de sufrir un accidente", explicó.

Aunque descartó que los cambios de horario y sus efectos en el cuerpo humano no constituyen la generación de un padecimiento en la población a largo plazo, sí afirmó que pueden incrementar la manifestación de enfermedades crónicas, como la ansiedad, depresión o algún trastorno cardiovascular.

El especialista afirmó que lo más benéfico para el cuerpo humano es un horario en el que amanezca más temprano, dado que la mayoría de las conductas se relacionan con el ciclo circadiano, es decir, a las fases de luz y oscuridad.

"Actividades como comer se realizan a la luz. En ese sentido, lo ideal es que todo lo que conlleve actos físicos debe hacerse a la luz del día para que de manera normal podamos descansar y relajarnos durante las horas de oscuridad", concluyó.

71

Por ciento de los ciudadanos rechaza el horario, según AMLO



LO IDEAL es que todo lo que conlleve actos físicos debe hacerse a la luz del día para que de manera normal podamos descansar y relajarnos durante las horas de oscuridad”

Eduardo López
Especialista de la UNAM

DIPUTADAS en San Lázaro muestran, ayer, pañuelos verdes a favor del aborto. La sesión en la que se discutiría el cambio de horario fue cancelada.

Foto: Cuartoscuro