



CÓRDOBA

## ¿Cómo afecta el cambio de hora en la salud?

- Un estudio del Imibic afirma que puede influir en el desarrollo de enfermedades mentales, obesidad, diabetes o, incluso, cáncer



¿Cómo afecta el cambio de hora en la salud? / EFE

EL DÍA  
30 Marzo, 2019 - 13:26h

El grupo de Enfermería del Imibic ha estado trabajando, junto con expertos internacionales de la Università degli studi di Ferrara (Italia) y la University of Texas at Austin (Estados Unidos), para conocer mejor la influencia que ejercen las alteraciones de los **ritmos biológicos** en la salud de las personas.

**MÁS INFORMACIÓN**

Reloj

Es de gran relevancia llevar a cabo estudios cronobiológicos que permitan conocer el impacto de esta medida en los ritmos biológicos humanos. El profesor doctor Pablo Jesús López Soto, investigador principal de esta línea en el **Imibic** y profesor de la



Reloj / CARLOS GIL

**Universidad de Córdoba** recalca que factores tales como la edad, género y el ritmo circadiano endógeno (cronotipo) determinan en gran medida la capacidad de sincronización de la persona ante las alteraciones generadas por el cambio horario.

### 🕒 La madrugada del domingo vuelve el horario de verano

PUBLICIDAD



inRead invented by Teads

En este sentido, cada persona tiene un cronotipo, principalmente ligado a los diferentes ciclos de sueño-vigilia. Algunos estudios muestran que aquellas personas con cronotipos vespertinos tienen más problemas de sincronización en **el cambio horario de primavera**, mientras que aquellas con un cronotipo matutino presentan mayores problemas en el cambio horario de invierno.

El cambio horario, junto con los turnos de trabajo y los viajes con distinta zona horaria (*jet lag*), son los principales factores que interfieren en los ciclos circadianos en los seres humanos. Aunque existe cierta incertidumbre sobre la similitud en el impacto del *jet lag* y el cambio horario en los ritmos biológicos, hay diferencias considerables, siendo el tiempo interno subjetivo una variable a considerar.

El cambio horario puede afectar de múltiples formas a la persona, predisponiendo al desarrollo de **enfermedades mentales, enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, debilidad muscular**, inflamación, e incluso, cáncer. Además, se ha visto su implicación en los accidentes de tráfico o en las visitas hospitalarias.

Hoy en día, a pesar de la propuesta previa, la Comisión Europea sigue buscando evidencias que den respuesta a este **debate público**. Con estas miras, el grupo Imibic-GA02 sigue trabajando a fin de que el sí o el no a una decisión que, entre otros importantes aspectos, afecta a la Salud, venga sustentada por la evidencia.

#### TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR

AD

Finito, sustituto con empaque

Radiografía social de Córdoba capital

En ruta con el Niño de Elche

AD

AD

