

AHORA CÓRDOBA



CARRUSEL SOCIEDAD DESTACADOS SOCIEDAD SOCIEDAD

¿CÓMO AFECTA A SU SALUD EL CAMBIO DE HORA?

Rocío Puebla

31/03/2019

Efectos del cambio de horario IMIBIC Córdoba

Esta madrugada hemos realizado el cambio de horario de horario, sino lo han hecho revisen sus relojes. Esta madrugada a las 2 han debido adelantar una hora sus relojes, serán las 3.

CAMBIO DE HORARIO

El reloj se adelantará una hora y esa noche dormiremos una hora menos

europapress.es



A LAS **2:00**
SERÁN LAS **3:00**
MADRUGADA
DEL SÁBADO AL DOMINGO

Efectos del cambio de horario IMIBIC Córdoba

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. ▲

Tal y como se destacó en la propuesta del 12 de septiembre de 2018 de la Directiva del Parlamento Europeo y del Consejo de Europa, para la eliminación de los cambios de hora estacionales y por la que se derogarí la Directiva 2000/84/CE es de gran relevancia llevar a cabo estudios cronobiológicos que permitan conocer el impacto de esta medida en los ritmos biológicos humanos. **El Prof. Dr. Pablo Jesús López Soto**, investigador principal de esta línea y profesor de la 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. 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.

Efectos del cambio de horario IMIBIC Córdoba

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.

Desde 2001, las disposiciones sobre la hora de verano se han regido por la Directiva Europea 2000/84/CE, la cual establece la obligación para todos los Estados miembros de iniciar el período de la hora de verano el último domingo de marzo y volver a su hora oficial (hora de invierno) el último domingo de Octubre. Si bien, el pasado 8 de Febrero de 2018, el Parlamento Europeo aprobó una resolución (384 votos a favor, 153 en contra y 12 abstenciones) (Resolución del Parlamento Europeo: B8-0070/2018 / P8_TA-PROVE(2018) 0043, de 8 de febrero de 2018), promovida por una iniciativa popular, de la necesidad de realizar, tanto la Comisión Europea como la Comunidad Científica, una completa evaluación y en profundidad de lo que supone desde todas las perspectivas (humanas, económicas, de salud...) el cambio bianual de hora, conocido como Daylight Saving Time.

Efectos del cambio de horario IMIBIC Córdoba

TE PUEDE INTERESAR



Patinetes sí, pero bajo las normas

Sin sufrimiento no hay victoria (3-2)

3-4. Alma de líder

Blanca Torrent: “en mi casa conocen mi inquietud p...

CAMBIO HORARIO CORDOBA

NOTICIA ANTERIOR

← Blanca Torrent: “en mi casa conocen mi inquietud por servir a mi tierra”

NOTICIA SIGUIENTE

Senderismo y motos en la VII Feria del Vino de Tinaja de Montalbán →

TE PUEDE INTERESAR



PATINETES SÍ, PERO BAJO LAS NORMAS

Rocío Puebla - 01/04/2019

Bartolomé Vargas, Fiscal Coordinador de Seguridad Vial de la Fiscalía general del Estado ha abordado la problemática de los patinetes durante su visita...



SIN SUFRIMIENTO NO HAY VICTORIA (3-2)

AHORA CÓRDOBA - 31/03/2019

El Córdoba CF vence en El Arcángel El Córdoba CF volvió a vencer en El Arcángel gracias a un doblete de Piovaccari y...



3-4. ALMA DE LÍDER

AHORA CÓRDOBA - 31/03/2019

Se cayó. Pero con la cabeza muy alta. El Córdoba CF Futsal no pudo sacar su encuentro adelante tras ceder 3-4 ante un...

DEJAR COMENTARIO

Su dirección de correo electrónico no será publicada.

Nombre

Email



Guardar mi nombre, correo electrónico y sitio web en este navegador para próxima vez que haga un comentario. ▲

Enviar comentario

OTRAS NOTICIAS DE LA CATEGORÍA



SENDERISMO Y MOTOS EN LA VII FERIA DEL VINO DE TINAJA DE MONTALBÁN

Rocío Puebla - Mar 31, 2019



¿CÓMO AFECTA A SU SALUD EL CAMBIO DE HORA?

Rocío Puebla - Mar 31, 2019



BLANCA TORRENT: “EN MI CASA CONOCEN MI INQUIETUD POR SERVIR A MI TIERRA”

Rocío Puebla - Mar 31, 2019



ALUMNOS DE LA UCO HARÁN PRACTICAS EN EL CENTRO DE MANTENIMIENTO DE VEHICULOS DEL EJÉRCITO

Rocío Puebla - Mar 30, 2019

- Advertisement -



OUR PICKS



SENDERISMO Y MOTOS EN LA VII FERIA DEL VINO DE TINAJA DE MONTALBÁN

Rocío Puebla - Mar 31, 2019



¿CÓMO AFECTA A SU SALUD EL CAMBIO DE HORA?

Rocío Puebla - Mar 31, 2019



BLANCA TORRENT: “EN MI CASA CONOCEN MI INQUIETUD POR SERVIR A MI TIERRA”

Rocío Puebla - Mar 31, 2019

- Advertisement -



MOST POPULAR

PATINETES SÍ, PERO BAJO LAS NORMAS

Abr 01, 2019

SIN SUFRIMIENTO NO HAY VICTORIA (3-2)

Mar 31, 2019

3-4. ALMA DE LÍDER

Mar 31, 2019

SENDERISMO Y MOTOS EN LA VII FERIA DEL VINO DE TINAJA DE MONTALBÁN

Mar 31, 2019

¿CÓMO AFECTA A SU SALUD EL CAMBIO DE HORA?

Mar 31, 2019

GET THE BEST VIRAL STORIES STRAIGHT
INTO YOUR INBOX!

Your email address

Sign Up

Don't worry, we don't spam

AHORA CÓRDOBA

Nosotros

ahoracordoba.es es la plataforma digital de Ondamezquita TV

Contacto: info@ondamezquitatv.com

Síguenos



Mira lo que está pasando en nuestras redes sociales



Copyright 2017. ahoracordoba.es & Ondamezquita TV