

# El Grupo de Enfermería de IMIBIC Córdoba estudia la repercusión del cambio horario en la salud

Por **Redacción** - 30 marzo 2019



**CBN.** 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 derogaría 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.

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.

