

Recomendaciones para una adaptación saludable al nuevo cambio de hora

Pese a que la modificación horaria del verano afecta más que la de invierno, según miembros del CSIC, y que en la población "normal" no tiene por qué influir estos cambios de hora, no obstante, alguno de estos expertos ha recomendado que este fin de semana, cuando finalizará el horario de verano y los relojes se retrasarán una hora, conviene realizar pocas actividades y las que se hagan que se desarrollen mejor con luz y con un componente de esfuerzo limitado

Madrid, 28 de octubre 2011 (medicosypacientes.com/E.P.)

Las personas con patologías y los bebés lactantes son de los grupos más afectados por el cambio de hora, según el neurobiólogo del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) Ricardo Martínez Murillo, que ha añadido que, sin embargo, afecta más la modificación horaria del verano que la del invierno.

Así, Martínez Murillo ha explicado que a la población "normal", sin una característica o patología especial, "no tiene por qué afectarle" el cambio de hora. Por eso, considera que ni a personas ni a animales les afecta "de forma perceptible" pero que los lactantes pueden sufrir algunos trastornos alimenticios que se pasan al cabo de unos días.

Además, estima que para que el cambio de hora pueda afectar de manera significativa "hay que tener alguna patología previa", ya que en verano tiene más horas de luz para desarrollar su actividad que durante el invierno, por lo que quienes tienen, "por ejemplo" ideas suicidas o depresivas, éstas se potencian en verano y decrecen en invierno.

Asimismo, ha subrayado que el organismo se da cuenta de la luz o de la oscuridad por la retina que emite señales al cerebro que, a su vez, se reorganiza y comienza a dar órdenes. En todo caso, considera que "no es un cambio muy importante" y el organismo lo compensa en unas pocas cosas y el beneficio económico y de ahorro energético es "mucho mayor".

Por este motivo, recomienda que este fin de semana, cuando finalizará el horario de verano y los relojes se retrasarán una hora, conviene realizar poca actividad y realizar actividades que se desarrollen mejor con luz y que no tengan un alto componente de esfuerzo. El cuerpo experimenta un cambio pero el organismo se hace a la nueva situación "en cuestión de horas", por eso, si la persona se adapta durante el fin de semana, comenzará la semana "tan campante" y "sin cansancio".

"Es un cambio mucho menos brusco que el fenómeno del jet-lag (tras un largo viaje de avión). Pero si hay algún trastorno de base, se puede potenciar la patología. A nivel orgánico es un cambio imperceptible, pero a nivel psicológico influye más", concluye este experto