



El fin de los cambios horarios ahorraría problemas de salud

Las variaciones causan mareos o mala digestión en algunas personas

EL PERIÓDICO
BARCELONA

La propuesta de la Comisión Europea de eliminar los cambios de hora estacionales comportaría consecuencias en la salud. Y son positivas, porque como subrayó en una entrevista con este diario el director del departamento de Psiquiatría del Hospital del Mar, Antoni Bulbena, los cambios de hora no sientan bien a todo el mundo. Aunque la mayoría

de personas se readaptan a esa modificación en dos días, este especialista resaltó que la variación horaria ejerce efectos perceptibles y molestos especialmente en niños, ancianos e individuos con desajustes del estado de ánimo, que pueden arrastrar los problemas durante más de una semana.

De la misma forma que alteramos nuestras hormonas o ritmo cardíaco, tener más sueño del habitual o no poder dormir de forma confortable son algunas de las consecuencias más habituales del cambio horario en este proceso de adaptación. Irritabilidad, mareos o inestabilidad, malas digestiones y dificultad

para concentrarse en actividades intelectuales son otras repercusiones.

También la luz derivada del Sol, o la proporcionada por las lámparas de alta potencia en luz, tienen una influencia determinante en la vida de los humanos. «Sufren un trastorno afectivo estacional, que se traduce en la necesidad de un cierto aislamiento social y el deseo de comer más carbohidratos de lo habitual, entre otras cosas», por lo que hay quien gana peso con estos cambios horarios, explicaba el psiquiatra. A estos síntomas, añadía, se suele sumar una desagradable sensación constante de tener sueño. ≡



▶ Niños entrando a la escuela, en una imagen de hace un año.