infobae

Últimas Noticias Salud Ciencia Tecnología Qué Puedo Ver Medioambiente Perros y Gatos Newsletters

SALUD ›

Cuál podría ser el impacto en la vida cotidiana del cambi en el huso horario

Un proyecto para retrasar 60 minutos el huso horario nacional durante el otoño e invierno, reavivó el debate sobr cómo la luz solar afecta el reloj biológico del cuerpo humano. Las respuestas de los expertos

Por **Silvia Pardo**

Publicado: 04 Abr, 2024 01:43 p.m. | Actualizado: 04 Abr, 2024 03:09 p.m. AR

Compartir

Diego Golombek dijo: "Estar en el huso horario adecuado a nuestro lugar en el mundo hace que nos expongamos a la luz adecuada para la salud, el sueño y el alerta" (Imagen ilustrativa Infobae)

Con el objetivo de ahorrar de energía y, además, mejorar el desempeño escolar de los estudiantes, se reflotó la propuesta para *cambiar la hora oficial en Argentina*. El diputado nacional de la UCR *Julio Cobos* presentó nuevamente un *proyecto* que propone **retrasar una hora a los relojes durante los meses de otoño e invierno.**

Te puede interesar:

Cuáles son los beneficios de empezar a hacer ejercicio a los 30, los 40 o los 50 años ›

La propuesta consiste en, por un lado, establecer como hora oficial en toda la Argentina: la del **huso horario de menos 4 horas al Oeste del meridiano de Greenwich (-4 GMT)**, que es en realidad la que corresponde al país según el Sistema Internacional de los Husos Horarios. Y, por otro lado, facultar al Poder Ejecutivo a modificar la hora correspondiente al **huso horario de tres horas al Oeste del meridiano de Greenwich (-3 GMT)**, para el periodo estival.

Lo Último | Tendencias

Los 10 destinos del planeta que son vanguardia por el turismo sustentable

El infierno de Elon Musk: la época de mayor dolor emocional, entre estados de shock y desborde de energía

"Chinchupan", el nuevo sándwich de chinchulines que se volvió viral en redes sociales

Qué son los vinos digitales y por qué representan el futuro de la vitivinicultura de a gama

Día Mundial de la Actividad Física: cuántos pasos por día son necesarios para una buen salud

Te Recomendamos

1 Valter Longo, el mayor experto en longevidad: "Para vivir 100 años hay que adoptar una dieta basada en plantas y pescado"

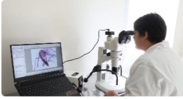
2 Los niños que nacieron en la era del smartphone crecieron y son la generación con más problemas de salud mental

3 Cuál es la fruta que ayuda a prevenir las cataratas y el envejecimiento de la vista

4 El Gobierno abrió la importación de repelentes por el brote histórico de dengue en la Argentina

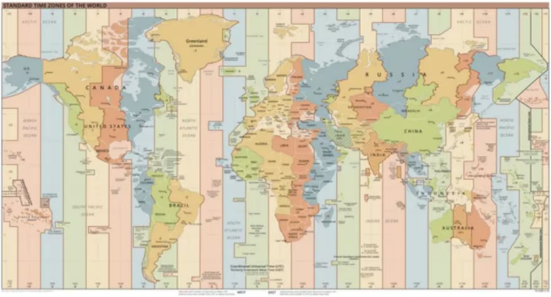
5 Qué es el virus B: un hombre se contagió en Hong Kong y está grave

Diego Golombek doctor en Ciencias Biológicas y divulgador científico argentino, especialista en cronobiología, consultado por **Infobae** tras la difusión de este nuevo proyecto explicó que Argentina hoy está situada en el huso horario -3 GMT, o sea, tres horas al oeste de Greenwich.



Te puede interesar:
Cómo es la técnica nuclear contra el mosquito del dengue que se aplica en Argentina

"**Eso no coincide con su huso horario geográfico**, es decir, no tenemos el horario que corresponde a la salida puesta del sol y al mediodía. Esto es por una serie de equívocos que se han dado a lo largo de la historia y nos quedamos plantados en un huso horario que no nos corresponde", precisó el investigador superior del **Conicet**.



Argentina hoy se ubica en el huso horario de tres horas al oeste del meridiano de Greenwich (gentileza Diego Golombek)

"Esto es en particular grave para las provincias que están más hacia el oeste, las **provincias cordilleranas**, porque están mucho más desfasadas con respecto a su horario natural", dijo Golombek, quien es profesor de la Universidad Nacional de Quilmes y de la Universidad de San Andrés, donde dirige el **Laboratorio Interdisciplinario del Tiempo**.

Te puede interesar:
La menopausia precoz y las enfermedades cardíacas son una mala combinación para el cerebro de las mujeres

Para el investigador, "sería lógico una discusión racional y con evidencia de cuál es el huso horario que nos corresponde, que de acuerdo a la geografía tendría que ser el -4, o sea, cuatro horas al oeste de Greenwich. Esto implicaría **aprovechar mucho mejor la luz** solar durante la mañana en todo el año, lo cual beneficia a muchas **funciones del cuerpo. Sincroniza el reloj biológico, mejora la alerta y el estado de ánimo**", sostuvo.

"Obviamente hay una frazada corta. Si uno agrega horas de luz durante la mañana, quita un poco de luminosidad durante la tarde o durante la noche. Esto biológicamente tiene sentido. Y además, el argumento de que el horario que tenemos ahora nos permite ahorrar energía ya no es más válido. Hay varios cálculos, incluyendo los cálculos de la doctora **Andrea Pattini, de la Universidad Nacional de Cuyo**, que no hay un ahorro energético", afirmó el experto.

Los relojes biológicos son los dispositivos de tiempo naturales del cuerpo que regulan el ciclo de los ritmos circadianos. El cerebro es el coordinador de todos ellos y los mantiene sincronizados

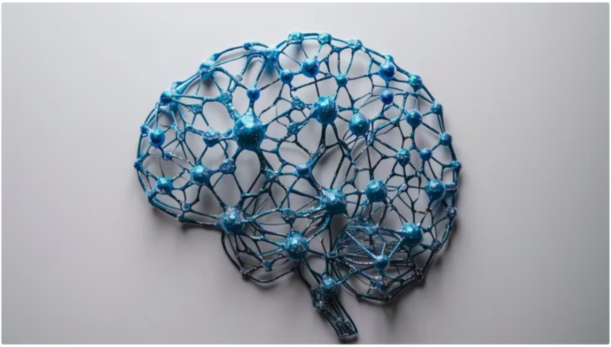
Algo que parece una verdad de perogrullo es fundamental para la medicina del sueño: **despertarse con luz diurna y dormir en horarios nocturnos con oscuridad en el ambiente impulsa el buen descanso**.

Consultado por **Infobae**, el doctor **Daniel Pérez Chada**, presidente de la **Fundación Argentina del Sueño** y director de la Clínica del Sueño del Hospital Universitario Austral, señaló que "es muy razonable la propuesta, ya que **nos acerca a la situación correspondiente al huso horario de acuerdo a nuestra posición geográfica"**.

"Si bien toda la comunidad se ve afectada cuando debemos comenzar a trabajar previo al amanecer, los **adolescentes** pueden ser los más afectados ya que asisten a clase cuando aún es de noche y este hecho influye en su ciclo sueño-vigila", planteó Perez Chada.

Y añadió: "Los adolescentes tienen un **cronotipo** que los mueve a alcanzar el nivel óptimo de alerta más tarde que los adultos. En algunos países del hemisferio norte se ha recomendado atrasar el horario de comienzo de las clases hasta las 8:30. En Argentina, tal vez este cambio sea poco viable dada las condiciones socio culturales, tanto de los alumnos como de los docentes, quienes frecuentemente trabajan en más de un colegio, por lo que comenzar su trabajo más tarde ocasionaría otros problemas. Lo mismo sucedería con los padres que deben concurrir a su trabajo en horarios no flexibles. Ajustar el **huso horario** para que el día comience con más luz solar, tendría un impacto positivo tanto para los alumnos como para sus padres y docentes. Alinear el horario de las actividades laborales y docentes con la posición geográfica para desarrollarlas con el comienzo de la exposición a la luz solar, tendría efectos beneficiosos en varios aspectos de nuestra **salud"**, destacó el experto.

Por su parte, el médico **neurólogo Alejandro Guillermo Andersson** y director del INBA (Instituto de Neurología Buenos Aires) destacó a **Infobae** la relevancia de despertarse siempre a la misma hora y descansar al menos 7 horas por noche en el caso de las personas adultas. "Exponerse a la luz del sol matutino, regula el reloj biológico que se encuentra en la **glándula pineal**, esto produce la **melatonina** para descansar bien por las noches", subrayó Andersson.



La alteración de los ritmos circadianos provoca una serie de consecuencias que no solo afectan la salud física sino también la mental - (Imagen Ilustrativa Infobae)

Y agregó el doctor Andersson: "Tanto adelantar como atrasar la hora impacta en los **ritmos circadianos**, puede dar **trastornos de sueño, afectar la salud mental y el rendimiento cognitivo**. Lo que muchas veces se plantea es cuáles son las consecuencias de adelantar la hora o de atrasarla, qué diferencias tienen. En el caso nuestro la propuesta es retrasar la hora. Cuando adelantan la hora resulta en una pérdida de una hora de sueño y esto desajusta temporalmente los ritmos circadianos, en cambio, atrasar la hora como proporciona una hora adicional de sueño, es menos disruptivo para nuestros ritmos circadianos y se tolera más fácilmente".

Y concluyó: "también es importante tener en cuenta que en la medida en que el cambio de horario te permite estar expuesto **en tu momento de actividad a más luz** eso va a repercutir en **mejorar tu estado de ánimo y tu energía**; en la medida en que vivís más de noche, estás más predispuesto a tener menos energía o a deprimirte".

Reloj biológico y ritmos circadianos

Los **ritmos circadianos regulan cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo de 24 horas**. Estos procesos naturales responden, principalmente, a la luz y la oscuridad, y ocurre en todos los seres vivos, incluidos los animales, las plantas, los microbios y los seres humanos.

Nuestro **cronómetro interno** coordina las funciones críticas como los patrones de sueño, los niveles hormonales, la temperatura corporal y el metabolismo. Un ejemplo de ritmo circadiano relacionado con la luz es dormir en la noche y estar despierto en el día.

La alteración de los ritmos circadianos provoca una serie de consecuencias que no solo afectan la salud física sino también la mental.

Aprovechar mejor la luz solar durante la mañana en todo el año beneficia a muchas funciones del cuerpo (Imagen ilustrativa Infobae)

El **reloj biológico** de los seres humanos es el "**marcapasos**" que regula los procesos fisiológicos del organismo. Entre estas funciones se destacan los latidos del corazón, la presión arterial, la respiración, el metabolismo y la actividad reproductiva.

En ese sentido, el doctor **Enrique De Rosa Alabaster**, médico psiquiatra, neurólogo, sexólogo y médico legista, señaló en *Infobae* : "La alteración de los ritmos circadianos provoca alteraciones del sueño, desde **cansancio diurno** a **menor concentración**".

Según **De Rosa Alabaster, la alteración del horario al dormir también impacta** "en los síntomas de **ansiedad y depresión** que experimentamos en periodos de mucho **estrés** durante el cual, por exigencias, no podemos respetar ritmos de sueño. Así, se va generando alteración de los ritmos circadianos, hasta el establecimiento de la ansiedad, depresión ya no sintomáticas sino como enfermedades y, finalmente, llegando a graves consecuencias relativas a la deprivación de sueño".

Y agregó: "A nivel genético y particularmente epigenético, está demostrado que la **desregulación de los ritmos circadianos influye sobre la plasticidad neuronal y la neurogénesis**. Así está demostrada una correlación con enfermedades neurodegenerativas, como el **Alzheimer y el Parkinson**".

Sin embargo, a pesar de que alinearse con el huso horario que corresponde es beneficioso, algunas personas pueden experimentar diferentes síntomas asociados al proceso de adaptación al nuevo horario como pueden ser la sensación de cansancio, laxitud, somnolencia o falta de concentración, entre otros.

Desempeño escolar y cambio de horario

Salir a correr o caminar bajo la luz del sol es una buena forma de beneficiar nuestro reloj biológico y alinearnos con nuestra naturaleza (Imagen Ilustrativa Infobae)

Según Cobos, la medida busca alinear la hora oficial con la hora solar, que podría tener implicaciones notables no solo para el **consumo eléctrico** sino también para el *rendimiento escolar de los alumnos, quienes a menudo comienzan sus jornadas en la oscuridad*.

Según el Instituto Nacional de Ambiente, Hábitat y Energía (INAHE,) "Argentina hoy tiene una de las mayores **diferencias entre la hora solar y la hora oficial**, lo que afecta no solo al consumo de electricidad sino también al **desempeño escolar**".

El médico pediatra Fernando Burgos (MN 81.759), integrante de la subcomisión de Comunicación de la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP), explicó *en Infobae* la importancia de un buen descanso: "Si los niños tienen una rutina de dormir de 8 a 10 horas, con una cena adecuada el día anterior y un horario nocturno que no sobrepase las 21 horas para irse a dormir, aunque entren en un horario más temprano o salgan más tarde va a estar compensado y pueden prestar atención. Deberíamos corregir todos los rituales o rutinas antes de comenzar con este horario".

En tanto, el doctor Lisandro Olmos, especialista en rehabilitación neurológica explicó a Infobae que "hoy sabemos que nuestra capacidad de aprendizaje se consolida durante el sueño por eso es esencial que ocurra en los horarios predeterminados. En síntesis **considero que la medida es apropiada** ya que facilita las capacidades de **aprendizaje de los niños** sobre todo en la unidad, escolar y de rendimiento laboral e intelectual en personas adultas", concluyó el médico.

"El adecuado ciclo de r**egulación sueño vigilia,** tiene un enorme impacto en factores como el **aprendizaje**. Hoy sabemos que nuestra capacidad atencional está regulada por nuestra exposición a la luz natural y en este punto hay que hacer una discriminación con lo que es la luz irradiada por objetos como tablets teléfonos celulares que generan un mecanismo que generan cierta confusión en el sistema nervioso respecto a la exposición y la capacidad de aprendizaje", completó Olmos.

Respetar los ritmos biológicos es la clave

El doctor **Antonio Yusta Izquierdo**, neurólogo del Hospital Universitario de Gudalajara y de la Unidad de Daño Cerebral del Instituto de Enfermedades Neurológicas de Castilla-La Mancha y profesor de Neurología de la Universidad de Alcalá, recomienda no alterar el ritmo biológico y mantener fijas las horas de descanso nocturno, de seis a ocho horas y dió estas recomendaciones para minimizar el impacto del cambio de horario:

Hacer ejercicio durante el día y bajo la luz del sol es una buena manera de ayudar al reloj biológico (Imagen Ilustrativa Infobae)

- **Hacer que dormir sea una prioridad en los días previos a un cambio de hora**. Eso puede significar acostarse más temprano o evitar los aparatos electrónicos antes de dormir.

- **Cenar de una manera frugal** y limitar el consumo de cafeína por la tarde.

- **Evitar la automedicación** en caso de no adaptarse al nuevo horario.

Por su parte, Diego Golombek brindó los siguientes consejos para mantener de forma regular el ritmo biológico y cuidar la salud física y mental:

- **Exponerse a la luz solar.** "Es la 'nafta' del reloj biológico y para mantenerlo bien, sincronizado, escuchar el tic tac del reloj, hay personas más matutinas y más vespertinas y cuanto más uno pueda respetar estos cronopios o mandatos cronobiológicos, mejor le va a ir", indicó Golombek.

- **Hacer ejercicio durante el día**

- **Dormir en un lugar adecuado, silencioso, oscuro y templado**

- **Separar el horario de la cena del horario irse a dormir**

- **No exponerse a la luz de las pantallas durante la noche**