Detallan los efectos del cambio de horario en la salud de las personas

Trastornos de sueño, insomnio, somnolencia diurna y alteraciones del estado de ánimo, entre otros, son algunas de las consecuencias, sostuvo el académico de la PUCV, Felipe Rodríguez.

El próximo sábado 6 de septiembre nuestro país experimentará un nuevo cambio de hora. En esta oportunidad, el reloj deberá adelantarse 60 minutos cuando marque las 00.00, dando así inicio al horario de verano.

Para el académico de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Felipe Rodríguez, científicamente está comprobado que este tipo de modificaciones afectan al cuerpo humano.

“Desde la psicología y las disciplinas neurológicas, la gran mayoría de los estudios indican que evidentemente no es recomendable estos cambios de horario, ya que alteran los ritmos circadianos que son los ciclos biológicos del cuerpo humano que duran 24 horas al día y que permiten regulan el sueño, vigilia, temperatura, temas hormonales y otros procesos fisiológicos también”, sostuvo.

Rodríguez afirmó en ese sentido, que los cambios de horario se pueden asociar con riesgos de trastornos de sueño, insomnio, somnolencia diurna excesiva y algunas alteraciones del estado de ánimo. “También pueden generar cambios a nivel anímico y disminución de rendimientos cognitivos, de la concentración, de la tensión, además de problemas metabólicos”, afirmó.

El académico de la Escuela de Psicología de la PUCV sostuvo que “todas las personas nos vemos afectadas, independiente de

nuestra edad. Sin embargo, claramente existen grupos que pueden tener un poco más de riesgo, por ejemplo, niños, niñas adolescentes y adultos mayores”.

Un tema que genera discusión se refiere a las posibles secuelas de los constantes cambios de este tipo. Para el psicólogo Felipe Rodríguez “a nivel cognitivo puede existir una disminución de la atención, de la memoria, y también quizás se puede incrementar un poco la ansiedad, pueden aparecer incluso alguna sintomatología depresiva leve”.