

SOCIEDAD | VUELTA AL HORARIO DE INVIERNO

A partir de ahora, tendremos menos horas de luz y eso provocará una segregación menor de serotonina y dopamina, relacionadas con la felicidad. / REYES MARTÍNEZ

DECLARACIONES**ANA SÁNCHEZ**
PSICÓLOGA

«Las alteraciones son mínimas, pero el cambio horario puede afectar a los denominados ritmos circadianos, relacionados con la luz y la oscuridad en el ambiente de un organismo»

«Los más afectados son niños, ancianos y personas con enfermedades crónicas como trastornos del sueño, obesidad, depresión, trastorno bipolar o afectivo estacional»

«Los recursos para manejar mejor esta situación son salir a la calle y mantener las relaciones sociales, cuestiones que, por la actual situación, están acotadas»

El cambio de hora influirá más este año por las limitaciones en materia de reuniones sociales

Los ancianos y los niños son quienes más perciben las alteraciones en los ritmos circadianos. Hoy habremos tenido una hora más de sueño, pero empezaremos a tener menos horas de luz

A. BENITO / PALENCIA

Esta madrugada finalizó el horario de verano. A las 3 los relojes se retrasaron y volvieron a marcar las 2. De este modo, hemos vuelto a recuperar el horario de invierno, de acuerdo con la Directiva Europea del Cambio de Hora que se aplica en todos los Estados de la UE con el objetivo de ahorrar energía.

Aunque las alteraciones son mínimas, tal y como afirma la psicóloga palentina Ana Sánchez, «el cambio horario afecta principalmente a los ritmos circadianos», que responden a la luz y la oscuridad en el ambiente de un organismo. Dormir por la noche y estar despierto durante el día es un ejemplo de ritmo circadiano, de ahí que el hecho de adoptar el horario de invierno influya, sobre todo, en el sueño.

«Biológicamente, llevamos mejor este cambio que el que se produce en verano, porque dormimos

una hora más, pero en el lado opuesto, tenemos menos horas de luz y eso provoca una segregación menor de serotonina y dopamina, neurotransmisores directamente relacionados con la felicidad.

«En los próximos días nos tocará reajustarnos un poco», apunta Sánchez, al tiempo que señala que «a las personas que más puede afectar el cambio horario, además de a niños y a ancianos, es a personas con enfermedades crónicas como trastornos del sueño, obesidad, diabetes, depresión, trastorno bipolar o afectivo estacional». En estos casos, se pueden producir alteraciones en el estado de ánimo, irritabilidad, cansancio o cierta desorientación.

Asimismo, la psicóloga reconoce que, este año, el cambio horario podría afectar más a algunas personas dadas las limitaciones en cuanto a relaciones sociales. «Normalmente, los recursos para manejar mejor esta situación son salir

a la calle y estar más en compañía de los demás, cuestiones que, por la actual crisis, han quedado acotadas». En cualquier caso, tratar de aprovechar al máximo la luz, mantenerse ocupado y practicar ejercicio físico son herramientas útiles para hacer frente a los posibles trastornos por el cambio de hora.

Y es que, según señala esta profesional de la psicología, mantener unos buenos hábitos y rutinas siempre ayuda a la adaptación. También es importante llevar una

Desde hace varios años se viene hablando de la eliminación del cambio de hora

buena alimentación y atenerse a unos horarios que no varíen demasiado de un día a otro. «Fomentar los hobbies también es recomendable para que los cambios nos afecten menos y, en estos momentos, hay que dar especial importancia a los que se pueden practicar en solitario», afirma Sánchez.

La psicóloga explica, además, que los trastornos relacionados con el cambio de hora son muy similares a los que se producen cuando se viaja a otro país con un huso diferente, el conocido como jet lag. «Hay personas que lo sufren más y otras que se acostumbran rápidamente, igual que a los horarios de invierno y de verano», apunta esta profesional especializada en psicopedagogía.

HORIZONTE 2021. En febrero de 2018, a propuesta de Finlandia, la Eurocámara votó sobre la posibilidad de terminar con el cambio de

hora. A pesar de recibir 384 votos en contra y tan solo 153 a favor, el Parlamento Europeo se comprometió a estudiar la viabilidad del cambio de hora y abrió una consulta pública, en la que más del 80 por ciento de los 4,6 millones de ciudadanos que participaron, se mostró a favor de acabar con los cambios de hora.

Aunque la Comisión Europea aprobó la eliminación del cambio de horario, en marzo de este año la comisión de Transporte y Turismo del Parlamento Europeo apostó por retrasar hasta el año 2021 la eliminación del cambio de hora bianual propuesto por la Comisión Europea para abril de este año, de forma que los países tuvieran más tiempo para decidir si el país se queda con el horario de verano o el de invierno. Países como Portugal ya han decidido que continuarán con el cambio de hora estacional.

En España, el Ejecutivo creó una comisión de 14 sabios para determinar la conveniencia o no de eliminar el cambio de hora estacional y, en caso de decisión afirmativa, decidir qué horario era más adecuado, el de verano o el de invierno. En marzo del año pasado, esta comisión presentó un informe en el que no llegó a ninguna «resolución concluyente», habida cuenta de la «gran cantidad de repercusiones de impacto» que tiene esta medida en campos como el económico o el cultural.

Ana Sánchez, por su parte, tampoco se atreve a opinar sobre la conveniencia o no de eliminar los cambios de hora.