

El cambio al horario de verano no afecta la salud

En caso de alguna perturbación en los primeros días, basta con tomar una siesta

El cambio al horario de verano y la posibilidad de dormir de pronto una hora menos no afecta la salud de las personas, a menos que ya tenga un desorden en sus hábitos y esa hora menos de sueño le provoque mayor estrés, señaló el jefe del Departamento de Clínicas de Salud Mental, adscrito al Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS) de la Universidad de Guadalajara, José de Jesús Gutiérrez Rodríguez.

“No pasa nada. Absolutamente. No hay ningún problema. Lo que está claro es que en eso del cambio de horario hay más bien una inconformidad de la población, pero que para otros no tiene mayor relevancia. Se ha manejado como una justificación para rechazar el horario de verano. En la realidad, no tiene efectos en la salud de las personas. Es como pensar que si voy al cine y me duermo más tarde, no por eso va a trastornarme”, aseguró.

Gutiérrez Rodríguez agrega que las horas de sueño en una persona dependen de su estado físico, edad, actividad o salud. Los bebés requieren por lo general de 18 horas, los niños de primaria entre 10 y 12 horas, los adolescentes entre 8 y 10 horas, los adultos entre 7 y 9 horas y los ancianos entre 7 y 8 horas. “Si un adulto debe dormir entre 7 u 8 horas, y si se duerme a las 23:00 horas, y tiene que levantarse a las 6:00 horas, ese cambio de horario le provoca una pequeña alteración, porque ese día el día tendría una hora menos. En un primer momento lo puede alterar porque dormiría una hora menos, pero si esa persona se duerme una hora más temprano, dormiría el mismo tiempo y no pasaría nada”, dijo.

“Ahora, si no tiene mucho tiempo, podría toma una pequeña siesta de 15 minutos para no caer en estados profundos de sueño y no levantarse con molestias, o si tiene más tiempo podría tomarse una siesta de una hora o 45 minutos. Eso le compensaría la hora que perdió ese día o esos primeros días, mientras termina de acostumbrarse al horario de verano”, continuó Gutiérrez.

Subraya que la única alteración que puede producir el cambio de horario es que tal vez la persona no esté durmiendo lo suficiente, y si le cortan una hora más, eso sí lo trastornaría y explica: “Es como si uno va a una fiesta y termina desvelándose, claro que al otro día no va a rendir porque está falta de vitalidad o se siente muy cansado”.

“Si una persona es disciplinada con su sueño no tendrá ningún problema, sea niño, adulto o anciano. Ahora, aún y cuando no tomara la siesta le afectará un mínimo, porque si a la siguiente noche vuelve a dormir a su mismo horario acostumbrado, no le pasará nada”, concluyó Gutiérrez Rodríguez.

Guadalajara, Jal., 1 de abril del 2011.

Texto: Juan Carrillo

Fotografía: Internet

Edición de noticias: Lupita Cárdenas Cuevas

Etiquetas:

[horario de verano](#) [1]

[José de Jesús Gutiérrez Rodríguez](#) [2]

Links

[1] <https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/horario-de-verano>

[2] <https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/jose-de-jesus-gutierrez-rodriguez>