

Efectos mínimos a la salud por el cambio de horario

Con el horario de verano 2018 el consumo de energía ahorrado equivale al abastecimiento del consumo eléctrico de 599 mil casas habitación durante un año

De manera mínima, los mexicanos resentirán el cambio de horario de verano a invierno, tanto en la salud como en sus bolsillos, este próximo domingo 28 de octubre, a excepción de los Estados de Sonora y Quintana Roo, advirtieron especialistas del Centro Universitario de Tonalá (CUTonalá), de la Universidad de Guadalajara (UdeG).

En rueda de prensa este jueves, la Coordinadora de la Licenciatura en Salud Pública del plantel, maestra Laura Karina Salas Salazar, aseveró que el impacto a la salud será menor en comparación con el del horario que concluye, (hay que retrasar una hora el reloj), ya que la población regresa a su horario normal .

“Esperamos que el cambio no afecte más de siete días en la adaptación del cuerpo humano, sobre todo para niños y adultos mayores. Además de que hay personas que pueden tener una patología asociada como trastorno del sueño, y puede tardar más tiempo en autoregular el cambio del ciclo circadiano”, agregó.

Salas Salazar apuntó que al restar una hora de sueño (en verano) y disminuir el descanso de las personas, se vuelven más irritable, hay más dificultad para concentrarse y disminuyen los reflejos, por eso aumentan los accidentes viales y laborales; además de que aumentan hasta 24 por ciento los infartos agudos al miocardio.

De acuerdo con un estudio de The New England Journal of Medicine, en Estados Unidos de América, “la pérdida de una hora de sueño provoca un incremento de hasta 8 por ciento en los accidentes de tráfico”, informó la médica.

Recomendó que los grupos de población más vulnerable: lactantes, niños y adultos mayores que dependen de un cuidador, modifiquen paulatinamente sus horarios de alimentación y sueño, desde dos a tres días previos.

El investigador del Departamento de Estudios del Agua y la Energía del CUTonalá, maestro Sergio Ruiz Rivera, apuntó que en invierno no habrá tanta insolación, por lo que el consumo de energía aumentará, sobre todo para iluminación. Convocó a la sociedad a apagar la luz y a desconectar los aparatos eléctricos y electrónicos.

Apuntó que a 22 años de implementada la medida del horario, es significativo el ahorro de energía eléctrica, además de que favorece la generación de energías limpias.

Para 2018, “el consumo de energía ahorrado fue de 941 gigawatts hora en México, que equivale al

abastecimiento del consumo eléctrico de 599 mil casas habitación durante un año. Se evitó, además, la emisión a la atmósfera de 548 mil toneladas de dióxido de carbono, principal contaminante del efecto invernadero”, concluyó Ruiz Rivera.

A t e n t a m e n t e

"Piensa y Trabaja"

Guadalajara, Jalisco, 25 de octubre de 2018

Texto: Eduardo Carrillo

Fotografía: Abraham Aréchiga

Etiquetas:

[Laura Karina Salas Salazar](#) [1]

URL Fuente: <https://www.comsoc.udg.mx/noticia/efectos-minimos-la-salud-por-el-cambio-de-horario>

Links

[1] <https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/laura-karina-salas-salazar>