

Instituto del Sueño recuerda los efectos de los cambios de hora en el descanso

Los cambios de hora que se realizan en marzo y octubre o los asociados a viajes a otros husos horarios inciden en gran medida en la rutina de las personas, ya no solo durante el día sino que también puede tener consecuencia en el descanso nocturno, apunta Instituto del Sueño

El reloj biológico con el que cuenta el ser humano está situado en el cerebro y es el encargado de emitir órdenes al resto de elementos cerebrales para iniciar, mantener o finalizar el sueño.

Por ello, una de sus principales funciones será la de controlar y evitar los posibles trastornos del ritmo sueño-vigilia, que se pueden producir por fenómenos externos como los cambios de hora de invierno o verano, en los que se retrasan y adelantan los relojes, o los viajes a otras zonas del planeta con otros husos horarios.

Como el reloj biológico se guía, entre otros aspectos, por la luminosidad externa, el organismo recibe su información mediante la retina, de ahí que el mecanismo del sueño se active al acabar el día y desaparecer la luz solar.

No obstante, la luz artificial puede perturbar el necesario descanso de las personas, la cual puede proceder tanto de las bombillas como de televisores, ordenadores o dispositivos móviles. Por tanto, abusar de estos elementos puede redundar en problemas para conciliar el sueño a la hora que más le conviene al organismo.

El ritmo de sueño irregular

Cuando se cambia la hora en otoño, se notan cambios en el organismo, especialmente los primeros días: se notará un ligero cansancio de forma temprana al haber desaparecido la luz solar un poco antes de lo que llevaba acostumbrado. Un caso similar, pero a la inversa, ocurre en el cambio de horario que se practica en marzo.

En mayor medida, el descanso se ve comprometido cuando una persona cruza diferentes zonas horarias: los jóvenes lo notan más cuando vuelan del oeste al este (por ejemplo, de España a India), ya que tienen un ciclo de sueño más largo y deben comprimirlo en una jornada más corta; los ancianos experimentan un fenómeno a la inversa, ya que tienen un ciclo de sueño más corto y necesitan adaptarlo a un día más largo.

Instituto del Sueño es una institución de referencia en el diagnóstico y tratamiento de este y muchos otros trastornos del descanso, ofreciendo a los afectados las mejores soluciones para garantizar un sueño realmente reparador.

Datos de contacto:

Instituto del Sueño
(+34) 91 345 41 29

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina](#) [Industria Farmacéutica](#) [Sociedad Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>