Consejos para que a 'tu reloj interno' no le afecte el cambio de hora

25/10/2017

Divulgación

Este sábado los relojes se retrasan una hora, un cambio de horario que sucede dos veces al año y que afecta más de lo que parece. Se trata de un cambio que afecta al ritmo circadiano, que se encuentra regulado por el sistema hormonal y que ajusta las rutinas diarias de cada individuo como los momentos de dormir y comer. A pesar de que los efectos son leves y en su mayoría pasajeros para la salud, hay personas a las que les influye más directamente, como son los niños, mayores y personas con trastornos neurológicos, ya sean porque tienen los horarios más establecidos o por tener mayor sensibilidad a estos cambios.

Seguir leyendo

Copyright© 2024 Universidad de Granada