

La Academia Estadounidense de Medicina del Sueño apoya la eliminación del horario de verano. Un cambio a la hora estándar permanente funcionaría mejor con la biología circadiana humana y tiene el potencial de producir efectos beneficiosos para la salud y el bienestar de la seguridad pública.

¿Qué es el horario de verano?

El horario de verano es el período del año entre la primavera y el otoño cuando los relojes en la mayor parte de los Estados Unidos se adelantan una hora con respecto al horario estándar.

- ¿Cuándo comienza el horario de verano?

El horario de verano comienza en los EE. UU. el segundo domingo de marzo.

- ¿Cuándo termina el horario de verano?

El horario de verano termina el primer domingo de noviembre.

¿Cuáles son los efectos negativos para la salud y la seguridad de los cambios en el horario de verano?

El cambio anual del horario estándar al horario de verano se asocia con un mayor riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. También hay un aumento en las visitas a la sala de emergencias y pérdida de citas médicas. Los accidentes de tráfico aumentan en los primeros días tras el cambio de horario estándar a horario de verano. Los cambios de horario de primavera y otoño también se han asociado con alteraciones del estado de ánimo y suicidio.

¿Cómo afectan los cambios de horario de verano en nuestro sueño?

Durante el horario de verano, tendemos a acostarnos y quedarnos dormidos más tarde en la noche, lo que resulta en la pérdida de sueño. Los cambios de horario de primavera y otoño también pueden interrumpir nuestro horario de sueño y tener un efecto negativo en la calidad de nuestro sueño. Los cambios en el horario de verano pueden ser especialmente problemáticos para cualquier individuo que ya experimente un sueño insuficiente crónico u otras dificultades para dormir. Las personas con mayor riesgo incluyen a los adolescentes, que tienden a experimentar una restricción crónica del sueño durante la escuela y los trabajadores del turno de la noche, que a menudo tienen dificultades para dormir bien durante el día.

¿Por qué el horario de verano es malo para nuestro sueño?

La luz y la oscuridad son las señales de tiempo más poderosas para un estado de alerta y de sueño en el cuerpo humano. Estamos más alertas durante el día cuando hay luz solar intensa y tenemos más sueño durante la noche cuando hay oscuridad. Nuestro ritmo diario de sueño/desvelo sigue de cerca el ciclo de luz/oscuridad de 24 horas. Esto se llama nuestro "ritmo circadiano". El cambio de 1 hora adelante en primavera y retrasar 1 hora en el otoño, da como resultado una menor exposición a la luz de la mañana y una mayor exposición a la oscuridad de la tarde en relación con los horarios típicos de sueño, trabajo y escuela. Como resultado, tendemos a irnos a la cama y quedarnos dormidos más tarde, lo que resulta en una pérdida crónica del sueño. El horario de verano provoca una desalineación continua entre nuestro ritmo de sueño/desvelo y el ciclo de luz/oscuridad, también llamado "desfase en horario social".

¿Por qué el horario estándar es mejor para nuestro sueño que el horario de verano?

El tiempo estándar se alinea mejor con la biología circadiana humana. Durante la hora estándar, su reloj biológico, la hora del amanecer y el atardecer y la hora del reloj local están más sincronizados que durante el horario de verano. Esta alineación permite que la mayoría de las personas duerman mejor por la noche y se sientan más alerta durante el día.