04/11/2022

ECONOMIST&JURIST

Redacción

Consejos para adaptarse al cambio de hora en invierno

Hace apenas unos días **todos los relojes de España se retrasaban una hora**. Este hecho genera debate todos los años entre la sociedad pues, hay quienes se alegran de disponer de una hora más para poder dormir y, quienes no están a favor de que anochezca antes ya que supone hacer mayor uso del alumbrado eléctrico en los hogares, justamente en un momento en el que el precio de la luz es muy elevado.

Dejando de lado el debate a favor y en contra del cambio de hora, lo que sí está demostrado es que provoca en las personas **sensación de cansancio y estrés** hasta que el cuerpo consigue adaptarse al nuevo horario de invierno. Pero ¿Por qué te invade el cansancio? Al anochecer más temprano el cuerpo segrega melatonina antes -la hormona que facilita el sueño- haciendo que sientas cansancio cuando aún estás activo.

Este desajuste interno en el funcionamiento de nuestro cuerpo también afecta a otras áreas de la salud, como **alteración del ritmo biológico**, problemas estomacales, el envejecimiento de la p

...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |