

CAMBIO DE HORA BIANUAL

¿Inofensivo para el corazón?

El cambio de hora supone una agresión, aunque moderada, a nuestra salud cardiovascular.

Personas vulnerables al cambio de hora:

- Pacientes que toman medicación para la **hipertensión arterial** o la **diabetes**
- Pacientes con **arritmias**
- Pacientes que han sufrido **previamente** un **evento cardiovascular**, como un infarto

El desajuste horario puede desequilibrar el control de sus factores de riesgo y aumentar temporalmente la probabilidad de sufrir algún efecto adverso.

Por qué es perjudicial

La desincronización incrementa el tono simpático, lo que eleva la frecuencia cardíaca y modifica su variabilidad.

Consecuencias a corto plazo:

- cansancio
- irritabilidad
- fatiga
- aumento del estrés
- pulsaciones elevadas
- mayor presión arterial

Qué hacer para compensar:

- Exposición a la luz natural
- Ejercicio suave por la mañana (ayuda a regular el ritmo circadiano)
- Ajustes graduales en los horarios de sueño y medicación

