

#14

Los Adolescentes Con Jet Lag Social Muestran Una Peor Salud Circadiana: Datos Preliminares Del Proyecto Kairos

Trastornos Circadianos e Insomnio

Pedro González-Romero^{1,2}, Juan Antonio Madrid^{1,2}, Lucía Monfort Belenguer³, Gonzalo Pin Arboledas⁴, Daniel Gabaldón-Estevan⁵

1. Laboratorio de Cronobiología y Sueño, Departamento de Fisiología, Universidad de Murcia, Campus Mare Nostrum, IUIE, IMIB-Arrixaca, Murcia, España
2. Ciber Fragilidad y Envejecimiento Saludable (CIBERFES), Instituto de Salud Carlos III, Madrid, España
3. Departamento de Pediatría, Hospital Clínico Universitario de Valencia, Valencia, España
4. Unidad de Sueño de la Universidad Católica de Valencia, Valencia, España
5. Departamento de Sociología y Antropología Social, Universidad de Valencia, Valencia, España

Introducción

Alternar distintos horarios de sueño entre días de trabajo y días libres predispone a sufrir de enfermedades no transmisibles. Esta problemática, conocida como jet lag social, afecta especialmente a adolescentes. Por ello, es relevante evaluar de manera objetiva el impacto de este desfase horario en la salud circadiana.

Objetivos

Evaluar el efecto del jet lag social sobre la salud circadiana en adolescentes.

Material y Método

Un grupo de adolescentes (13 años, 65% chicas) participó en un protocolo de monitorización circadiana ambulatoria. Con los datos de actividad, temperatura distal y exposición a luz se marcaron los periodos de sueño. Se calculó el desfase horario entre semana/fin de semana de la hora central del sueño. Los voluntarios se clasificaron en aquellos con <2 horas (n=11, NJLS) y ≥2 horas (n=9, JLS). Se compararon los indicadores circadianos de ambos grupos utilizando una prueba U de Mann-Whitney. Los datos se muestran como Media ± Error Estándar.

Resultados y conclusiones

El grupo JLS está mayormente compuesto por chicas (7/9). Las horas de máximo valor para el ritmo de actividad física están retrasadas en el grupo JLS ($p < 0,05$; $13,86 \pm 0,48$ vs $15,50 \pm 0,52$). En el caso de la luz, se ve afectada la fase nocturna ($p < 0,01$; $2,21 \pm 0,30$ vs $3,99 \pm 0,27$). La estabilidad interdiaria, marcador de regularidad, es significativamente menor ($p < 0,05$) en el grupo JLS para los ritmos de temperatura distal ($0,82 \pm 0,08$ vs $0,57 \pm 0,06$), actividad ($0,29 \pm 0,01$ vs $0,25 \pm 0,02$) y exposición a luz ($0,50 \pm 0,03$ vs $0,40 \pm 0,03$). Finalmente, los adolescentes del grupo JLS tienen peor amplitud ($p < 0,05$; $0,91 \pm 0,01$ vs $0,86 \pm 0,01$) y profundidad ($p < 0,05$; $0,91 \pm 0,01$ vs $0,87 \pm 0,01$) de sueño que los adolescentes NJLS. Los datos preliminares del estudio Kairos sugieren que los adolescentes con jet lag social podrían tener peor calidad de sueño, posiblemente mediado por una peor regularidad de sus ritmos comportamentales. Sin embargo, debido al tamaño muestral, estos resultados deberán ser confirmados.