

Aunque parece un cambio pequeño, algunas personas notaran su efecto durante el domingo y el lunes encontrándose un poco somnolientas. En general, las personas con problemas de depresión o hipertensión pueden notar más los cambios horarios.

Un estudio sueco de 2008 publicado en el England Journal of Medicine, encuentra un aumento de los ataques cardíacos en los días posteriores al cambio horario.

Un estudio de 2007 realizado por Till Roenneberg de la Universidad Ludwig-Maximilians de Munich sobre los patrones de sueño en los europeos observa que las personas que tienden a sentirse activos por las noches y, por tanto, acostarse tarde, tienen más dificultades para adaptarse al cambio horario de primavera.

Lo más adecuado es que la semana del cambio te acuestes 15 minutos antes cada dos días y que la mañana tras el cambio horario salgas a que te dé la luz solar.

<http://health.usnews.com/health-news/living-well-usn/articles/2012/03/12/12-things-you-probably-didnt-know-about-daylight-saving-time>