Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Llega la primavera. ¿Cómo afecta el cambio de hora a los niños?

Todos los años en primavera se adelantan los relojes de las dos a las tres de la madrugada. De esta forma, se duerme una hora menos esa noche.

Esta medida se adopta con el fin de ahorrar energía. Se lleva a cabo en unos 70 países.

Este cambio horario puede alterar la vida familiar. Y también el rendimiento escolar de nuestros hijos.

¿Qué es el reloj biológico o ritmo circadiano?

Es el ritmo con el que funciona nuestro cuerpo cada 24 horas. La actividad de nuestro organismo varía según el momento del día.

El reloj biológico rige las funciones corporales. Así se adapta a las distintas horas de día y la noche.

¿Cómo puede afectar el cambio horario?

El cambio horario afecta al reloj biológico de las personas. Sobre todo al de los niños. Es decir, altera el orden habitual de las funciones fisiológicas en el tiempo.

¿Cómo se va a notar esto?

- Es normal que los niños y adolescentes tengan cambios en el patrón de sueño los primeros días.

- Suelen tener problemas en conciliar el sueño. Se debe a la luz solar que hay cuando queremos que se duerman. Esto puede dar lugar a mal humor, cansancio, irritabilidad, falta de atención y ansiedad.

- Los síntomas se notan más en las primeras horas de la mañana.

- También puede alterarse el apetito, al haber un adelanto en las rutinas de comida.

¿Cuánto tiempo tardan en adaptarse los menores al nuevo horario?

Depende de cada menor. Suelen tardar unos días en adaptarse. No suele ser más de una semana.

¿Cómo podemos mejorar la adaptación al cambio?

Sería conveniente explicar a nuestros hijos, según su capacidad, porqué se cambia el horario.

También se puede ir acostumbrando a los niños unos días antes del cambio.

Por ejemplo, adelantando las rutinas de sueño, comida, estudio... unos quince minutos cada día durante la semana anterior.

Fecha de publicación: 4-03-2018

Autor/es:

- Mª Isabel Morera Sanz. Pediatra. Centro de Salud "Adoratrices". Huelva
- Claudia García Barrionuevo. MIR de Pediatría. Hospital 'Juan Ramón Jiménez'. Huelva

---