



## La Asociación Española de Pediatría recomienda una adaptación progresiva al cambio horario



El próximo domingo, millones de españoles adelantarán una hora sus relojes para adaptarse al horario de verano. Uno de los colectivos que más lo notará será el infantil, cuyo reloj biológico puede tardar en ajustarse varios días e, incluso, una semana, tal y [como explica el](#) doctor Gonzalo Pin, coordinador del Grupo de Sueño de la Asociación Española de Pediatría (AEP).

Además de alteraciones en la vigilia del sueño, *□□□ cambio de hora puede generar problemas de atención, irritabilidad, enfados, cansancio y desánimo, especialmente en las primeras horas escolares* □ aclara el doctor Pin. Por otro lado, este experto subraya que los menores obligados a acostarse más temprano pueden manifestar problemas para conciliar el sueño por la presencia de luz solar, lo que ocasiona un déficit de horas de sueño y, a su vez, influye negativamente en el aprovechamiento escolar, la puntualidad, la asistencia y en el nivel de atención.

En los adolescentes, la calidad y cantidad total de horas de sueño empeora sensiblemente los días posteriores al cambio horario. *□□□□ más probable es que los jóvenes mantengan la hora de dormir previa y por tanto disminuyan la duración del dormir para ajustarse a la señal social matutina*”, comenta el doctor Pin.

Para contrarrestar estos efectos, [desde la Asociación Española de Pediatría](#) se recomienda *□□□□□□□□ a los niños unos días antes realizando una adaptación lenta y progresiva al nuevo horario. Así, se aconseja ir adelantando en los días previos unos 15 minutos la hora de comer, de estudio, así como el momento de acostarse y de levantarse*”.

El próximo domingo, millones de españoles adelantarán una hora sus relojes para adaptarse al horario de verano. Uno de los colectivos que más lo notará será el infantil, cuyo reloj biológico puede tardar en ajustarse varios días e, incluso, una semana, tal y como explica el **doctor Gonzalo Pin**, coordinador del Grupo de Sueño de la Asociación Española de Pediatría (AEP).

Además de alteraciones en la vigilia del sueño, *□□□ cambio de hora puede generar problemas de atención, irritabilidad, enfados, cansancio y desánimo, especialmente en las primeras horas escolares* □ aclara el doctor Pin. Por otro lado, este experto subraya que los menores obligados a acostarse más temprano pueden manifestar problemas para conciliar el sueño por la presencia de luz solar, lo que ocasiona un déficit de horas de sueño y, a su vez, influye negativamente en el aprovechamiento escolar, la puntualidad, la asistencia y en el nivel de atención.

En los adolescentes, la calidad y cantidad total de horas de sueño empeora sensiblemente los días posteriores al cambio horario. *□□□□ más probable es que los jóvenes mantengan la hora de dormir previa y por tanto disminuyan la duración del dormir para ajustarse a la señal social matutina*”, comenta el doctor Pin.

Para contrarrestar estos efectos, desde la Asociación Española de Pediatría se recomienda *□□□□□□□□ a los niños unos días antes realizando una adaptación lenta y progresiva al nuevo horario. Así, se aconseja ir adelantando en los días previos unos 15 minutos la hora de comer, de estudio, así como el momento de acostarse y de levantarse*”.

Artículo publicado el 23-3-2012, revisado por última vez el 27-2-2013

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones**

diferentes a las generales aquí señaladas.

---

---

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/noticias/asociacion-espanola-pediatria-recomienda-una-adaptacion-progresiva>