



## Sueño y cambio de horario



Como en años anteriores, a finales de marzo del 2018 se cambia el horario. **El cambio de hora será del sábado 24 al domingo 25 de marzo. A las 2 de la madrugada serán las 3.** De esta manera, anochecerá más tarde y los días serán más largos. Este cambio se viene realizando desde los años 70, con el objetivo de reducir el consumo de energía y acercar las horas de la jornada laboral a las de luz natural.

### Un poco de historia

El origen del cambio horario estacional se remonta a 1784 cuando Benjamin Franklin, por aquel entonces embajador de Estados Unidos en Francia, envió una carta al diario Le Journal de París en la que proponía algunas medidas para el ahorro energético. Entre ellas se encontraba el cambio horario en dos situaciones que favorecían el ahorro de energía:

**Horario de verano:** el cambio se lleva a cabo el último domingo del mes de marzo. Se adelantan una hora los relojes, por lo que las 2:00 a. m. pasan a ser las 3:00 a. m. Es decir, se le quitan 60 minutos a la noche para "dárselos" al día.

**Horario de invierno:** el cambio se lleva a cabo el último domingo del mes de octubre. Se atrasarán una hora los relojes, por lo que a las 3:00 a. m. serán las 2:00 a. m. Se devuelven los 60 minutos a la noche.

### ¿Por qué se notan cambios en los niños esos días?

Nuestro organismo tiene un regulador horario que está en el centro del cerebro y que se regula mediante la luz solar y los estímulos del entorno; entre ellos destacan los horarios de alimentación y de actividad física.

Este controlador o reloj central interno regula un ciclo diario que afecta a los niveles de las hormonas y a todo nuestro cuerpo, por lo que, cuando cambia el ritmo de la luz externa o el ritmo de las tareas, puede desorientarse y eso es lo que le ocurre con los cambios horarios.

En los lactantes este reloj central interno está operativo a partir de los 5-6 meses de edad y tiene en la lactancia materna su mejor aliado, al contener por la noche la leche de la madre una mayor cantidad de la hormona que facilita el sueño (melatonina) y la regulación de este reloj central.

### ¿Afecta por igual a todas las personas este cambio horario?

Cada persona tiene su propio ritmo genético de adaptación a los cambios horarios, también cada etapa de la vida, siendo los **niños y los mayores** los grupos de población más sensibles a estas alteraciones.

Al mismo tiempo, el entorno en el que los niños viven juega un papel fundamental en la adaptación. Aquellos niños que viven en entornos con hábitos horarios de alimentación, exposición a la luz natural y actividad física más regulares se adaptan con menos problemas, más fácilmente y rápidamente al cambio horario que aquellos que viven en entornos más anárquicos.

En general, los **lactantes** pueden experimentar alteraciones en su alimentación, mientras que los niños en edad escolar pueden tener mayores dificultades para despertarse y atender en clase.

**Las pequeñas alteraciones ocasionadas por el cambio horario se superan en un corto espacio de tiempo de entre 3 y 7 días**

si el entorno acompaña, y solo si estas persisten es recomendable acudir al médico por si estos síntomas se debiesen a otra causa.

## ¿Qué efectos tiene en el organismo de los niños?

Las consecuencias sobre el organismo son algunos de los efectos normales que se observan habitualmente, facilitados por el cambio de horario de primavera, que ha obligado a adelantar los relojes una hora:

- Alteraciones del apetito.
- Irritabilidad.
- Dificultad de inicio o finalización del sueño...
- Pequeñas alteraciones del ritmo cardiovascular...

## ¿Qué podemos hacer para prevenir estas pequeñas alteraciones?

- Iniciar los cambios poco a poco: si es posible, una semana antes ir adelantando todas las actividades del niño (juegos, comidas, actividad física, sueño...) en 10-15 minutos para que la transición sea más suave.
- Propiciar la entrada de luz natural o luz potente a la hora de levantar a los niños, incluso iluminar la habitación 15 minutos antes de despertarlos.
- Favorecer un buen desayuno de manera rutinaria en una habitación muy iluminada. En niños mayores, los frutos secos (nueces) favorecen la regulación del ritmo circadiano especialmente al tomarlos en el desayuno.
- Si es posible llevarlos al colegio o al centro de día andando, para estimular la serotonina.
- Evitar la exposición a las pantallas una hora antes de acostarlo.
- Si necesita luz nocturna, procurar que esta sea cálida, de tonos amarillo-naranja, como es el crepúsculo natural del sol.
- Y sobre todo, hacer uso de la paciencia y comprensión sabiendo que es una situación transitoria.

Artículo publicado el 16-3-2018, revisado por última vez el 15-3-2018

**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.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

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

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/sueno-cambio-horario>