

La Asociación Española de Pediatría ha publicado en su web dirigida a padres EnFamilia una serie de [recomendaciones para un cambio de hora saludable](#)

Los pediatras recomiendan adaptar con antelación las actividades de los niños para prevenir las alteraciones derivadas del cambio de horario

- El cambio de hora puede generar alteraciones en el sueño y la alimentación, irritabilidad o cansancio en los niños
- Favorecer la exposición a la luz natural, desayunar en una habitación muy iluminada o ir andando al colegio, son algunas de las medidas que benefician la adaptación de los niños al cambio horario
- Respecto al uso de medicamentos, los pediatras recuerdan que el cambio horario es algo puntual, por lo que la pauta de medicación se puede adelantar o retrasar en una sola toma

Madrid, 22 de marzo de 2018.- Como cada año, el último fin de semana de marzo los relojes deberán adelantarse para adaptarnos al horario de verano. Este cambio se hará efectivo la madrugada del 24 al 25, cuando a las dos de la mañana serán las tres. De esta manera, anoecerá más tarde y los días serán más largos. Esta modificación influye especialmente a niños y personas mayores, por ser los grupos de edad más sensibles a estas alteraciones. En palabras **doctor Gonzalo Pin**, pediatra especialista en sueño y portavoz de la Asociación Española de Pediatría (AEP) en esa materia, *“el reloj biológico de los niños puede tardar en ajustarse varios días, e incluso una semana, provocando alteraciones en la vigilia del sueño, desorden del apetito, irritabilidad, problemas de atención o pequeñas alteraciones del ritmo cardiovascular”*.

Para evitar en la medida de lo posible estas alteraciones consecuencia del cambio horario, la Asociación Española de Pediatría ha publicado en la web dirigida a los padres, EnFamilia, una serie de [recomendaciones en cuanto a sueño y cambio horario](#) relacionadas, principalmente, con los hábitos de vida. *“Aquellos niños con rutinas de alimentación, exposición a la luz natural y actividad física se adecuan con mayor facilidad y rapidez al cambio que aquellos con hábitos más anárquicos”*, señala este experto.

Entres estas **recomendaciones**, los pediatras señalan la conveniencia de adelantar de manera progresiva, una semana antes de que se produzca el cambio, en intervalos de 10-15 minutos las actividades rutinarias de juegos, comida y sueño para que la transición sea más suave. Otras pautas para contrarrestar el impacto de dicho cambio horario en la edad infantil son propiciar la entrada de luz natural o luz potente 15 minutos antes de despertarles o ir andando al colegio para estimular la

serotonina. Asimismo, un buen desayuno de manera rutinaria en una habitación muy iluminada, o evitar la exposición a las pantallas una hora antes de acostarse son otras de los hábitos que pueden ayudar a prevenir estas pequeñas alteraciones. “Y sobre todo, los padres deben de hacer uso de la paciencia y la comprensión, sabiendo que es una situación transitoria”, subraya el doctor Pin.

¿Por qué una hora afecta a los más pequeños?

Según explica el doctor Gonzalo Pin, el 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 como los horarios de alimentación y de actividad física. Este `reloj central interno` ajusta 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*”.

En el caso de los lactantes, su `reloj central interno` está operativo a partir de los 5-6 meses de edad, y se regula a través de la lactancia materna, ya que por la noche la leche materna tiene una mayor cantidad de melatonina, la hormona que facilita el sueño.

Pero este cambio también afecta a los adolescentes, edad en la que la calidad y cantidad total de horas de sueño empeora sensiblemente en los días posteriores al cambio horario. El doctor Pin asegura que “*los jóvenes mantienen la hora de dormir previa al cambio, que deriva en una disminución de las horas de sueño durante la adaptación al nuevo horario de verano*”.

Tranquilidad ante el uso de medicamentos y cambio horario

Otros de los aspectos en los que el cambio horario puede ser un motivo de inquietud para los padres es cuando los niños están tomando una medicación, bien puntual o de forma crónica. A este respecto los pediatras transmiten un mensaje de tranquilidad. Al ser el cambio de hora una cosa puntual, “*no habría problema en adelantar o retrasar una sola toma. Si no queremos que la diferencia sea de una hora completa, podemos tomar la dosis treinta minutos antes o después de la ingesta habitual, haciendo la adaptación horaria en dos fases*”, señala el **doctor Roi Piñeiro**, miembro del Comité de Medicamentos de la AEP.

No obstante, subrayan que la modificación de las pautas debe tomarse como algo puntual, ya que de hacerlo de forma continuada, “*se pueden dar situaciones en las que el medicamento no funcione por infrautilización o, por el contrario, que se produzca un riesgo de sobredosis y efectos secundarios*”, añade la **doctora Cristina Calvo**, coordinadora del Comité de Medicamentos de la AEP- *De ahí que sea tan importante respetar las pautas indicadas por el pediatra*”.

Por último, ante cualquier duda, “*la mejor opción es siempre consultar al pediatra*”, concluyen estos expertos.

Sobre la AEP

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a más de 11.000 pediatras que trabajan tanto en el ámbito hospitalario como de atención primaria. Está integrada por todas las sociedades científicas de pediatría regionales y las sociedades de pediatría de las distintas especialidades o áreas de capacitación específicas. El principal objetivo de la asociación es velar por la adecuada atención sanitaria, fomentar el desarrollo de la especialidad, tanto en sus aspectos asistenciales como en los docentes y de investigación, además de asesorar a todas aquellas instituciones competentes en asuntos que puedan afectar o afecten a la salud, desarrollo e integridad del niño y del adolescente.

*Para más información. Gabinete de prensa de la AEP

Ainhoa Fernández / Vanessa Barrio - Tlfno: 91. 787.03.00/ 663 11 77 02
afernandez@plannermedia.com / vbarrio@plannermedia.com

www.aeped.es
[@aepediatria](https://twitter.com/aepediatria)