



El cambio horario de marzo afecta más a niños que a adultos

Redacción / A Coruña

Este domingo 29 de marzo se producirá el cambio horario –a las 02.00 serán las 03.00 horas–, lo que supone una hora menos de sueño, algo a lo que los niños son especialmente vulnerables. Así lo advierte Ramiro Blanco, jefe del Servicio de Pediatría del Hospital Quirónsalud A Coruña, quien explica que los menores tienen una capacidad de adaptación menor que los adultos, ya que sus rutinas son más regulares y su patrón de sueño está más estructurado, por lo que cualquier alteración se percibe con mayor intensidad.

Aunque los efectos son transitorios, el cambio horario trae consigo una alteración en la intensidad y la duración de la luz diurna, lo que puede provocar de forma temporal diferentes efectos en la salud y en el ánimo de las personas, también de los más pequeños.

“El cambio de hora altera el ritmo circadiano, es decir, el reloj biológico interno que regula el sueño en función de la luz y la oscuridad. Esta desincronización puede provocar, de forma temporal, irritabilidad, inquietud, cansancio, somnolencia diurna y dificultades de concentración, especialmente en los primeros días. Para ello puede ser de utilidad modificar e ir adaptando el cambio horario poco a poco, antes de que empiece su rutina escolar”, recomienda Blanco. ●