

¿Un día con 25 horas?

El 5 de abril, los relojes deberán retroceder una hora

Quedan pocos días para hacer este cambio. ¿Cómo adaptarse mejor? ¿Cuáles son los efectos que provoca en los niños y cómo ayudarlos en el proceso?

El próximo sábado 5 de abril comenzará el horario de invierno en Chile, exceptuando la Región de Magallanes y la Antártica Chilena. Aunque este ajuste ocurre automáticamente en dispositivos tecnológicos como celulares, computadores y relojes inteligentes, el cuerpo humano necesita un poco más de tiempo para adaptarse.

"El cambio de hora puede alterar los ciclos de sueño, generando desbalances en el descanso", explica la Dra. Carolina Oliva, otorrinolaringóloga y especialista en sueño de Clínica INDISA. Además, advierte que los niños suelen ser los más afectados, ya que pueden desarrollar trastornos del sueño e, incluso, problemas de salud.

Impacto del cambio de hora en el cuerpo

El reloj biológico, o ritmo circadiano, se sincroniza principalmente con la luz

solar, regulando funciones como el sueño, la temperatura corporal y la producción de hormonas. Cuando se altera la hora oficial, el cuerpo puede tardar varios días en ajustarse, generando síntomas como fatiga, irritabilidad y menor capacidad de concentración.

"Los adultos también se ven afectados en ocasiones, especialmente aquellos con horarios laborales estrictos, quienes pueden experimentar alteraciones en su estado de ánimo y disminución del rendimiento", advierte la Dra. Oliva. "En el caso de los niños, la adaptación puede ser aún más difícil, debido a su dependencia de rutinas estables para regular el sueño y la vigilia", agrega.

Síntomas

La Dra. Carolina Oliva puntualiza que el cambio de hora puede provocar alteraciones en el sueño y en el estado de ánimo de los niños, afectando su rendi-

miento académico y su comportamiento en general.

"El reloj biológico de los niños se regula a través de la exposición a la luz, y el cambio de hora puede alterar este proceso. Los más pequeños, en especial los menores de 5 años, son los que más pueden sufrir las consecuencias del cambio de hora", comenta.

Algunos síntomas que pueden indicar una mala adaptación incluyen:

- Estados de somnolencia durante el día.
- Desconcentración y apatía.
- Presencia de bruxismo o inquietud durante el sueño.
- Episodios de terrores nocturnos.
- Despertar llorando y con pesadillas frecuentes.
- Orinarse en la cama.

Recomendaciones para una mejor adaptación

Ajustar gradualmente los horarios: adelantar la hora de acostarse y despertar unos 10-15 minutos, cada



día, en la semana previa al cambio de hora puede facilitar la transición.

Mantener horarios fijos: es clave establecer rutinas constantes para dormir y despertar, incluso los fines de semana.

Exponer a los niños a la luz natural: la luz solar en la mañana ayuda a regular el reloj biológico y mejora el estado de ánimo.

Evitar la luz antes de dormir: reducir el uso de pantallas y dispositivos electrónicos al menos una hora antes de acostarse, ya que su luz afecta la producción de melatonina, la hormona del sueño.

Favorecer un ambiente de descanso adecuado: un dormitorio oscuro, fres-

co y libre de ruidos contribuye a un sueño más reparador.

Cenar ligero y evitar estimulantes: consumir alimentos pesados o bebidas con cafeína antes de dormir puede dificultar el descanso.

"Es de vital importancia que los padres estén atentos a los cambios en el comportamiento y el sueño de sus hijos, y que busquen ayuda si el problema persiste", recomienda la especialista de INDISA. Añade que "los pediatras pueden ayudar a los padres a entender los efectos del cambio de hora y ofrecer herramientas para reducir sus efectos en los niños".