

## **El Neuropediatra explica cómo afecta el cambio de hora a los niños**

**La hora se cambia dos veces al año, en otoño y en primavera para, en teoría, ahorrar luz. El experto en Neuropediatría, Manuel Antonio Fernández, explica las consecuencias que tiene en el cerebro y cómo combatirlas**

Como cada primavera, se cambia la hora. Dos veces al año. En principio puede parecer una gran ventaja ya que se disfruta de más horas de luz pero, ¿qué consecuencias positivas y negativas tiene? Manuel Antonio Fernández Fernández, El Neuropediatra, explica lo que sucede y qué se puede hacer sobre todo con los niños.

¿Por qué se cambia la hora?

La teoría es que se cambia la hora para ahorrar electricidad. La verdad es que esto cada vez está más en duda. Es probable que sea cierto que hay ahorro energético, pero con la mayor eficiencia de los aparatos electrónicos y teniendo en cuenta las consecuencias que se producen en otras cuestiones como la salud o las repercusiones en las empresas internacionales, esto ha ido perdiendo importancia

¿Cuándo se hace el cambio de hora?

Los cambios de hora se han realizado coincidiendo con la llegada del otoño y la primavera, en los meses de octubre y marzo. Desde siempre se ha hecho durante la noche para intentar evitar mayores dificultades en la organización global, pero esto también producía dificultades con el sueño, por ejemplo.

Los dos efectos más negativos del cambio de hora en los niños (y en lo adultos)

La mayoría de las personas no tienen problemas importantes, en cambio, hay niños y adultos que pueden ver muy alterados algunos ciclos biológicos y sufrir problemas durante los días y las semanas posteriores al cambio de hora. La mayoría de estos problemas están relacionados con dos:

El insomnio y el cansancio:

"Es frecuente que los días posteriores al cambio de hora, cuando la adelantan, nos cueste conciliar el sueño a la hora de ir a dormir y que esto nos haga acostarnos tarde. Esto se une a habernos despertado más temprano y al final hay un efecto acumulativo. Igualmente, al día siguiente habremos tenido menos horas de sueño y si no tenemos cuidado, podemos caer en un círculo vicioso", explica el experto.

"En el otro lado, cuando atrasan la hora, nos despertamos más tarde y nuestro organismo puede sentir un desfase con los días previos que nos altere nuestros biorritmos. Ocurre lo mismo al acostarnos y nos sentimos cansados y con sueño antes de tiempo. También corremos el riesgo de romper nuestros hábitos de forma definitiva", sostiene el Neuropediatra. 'Ambos tienen que ver con algo mucho más

complejo de lo que parece, nuestro sistema biológico encargado de regular unas sustancias cerebrales llamadas cortisol y melatonina" -añade.

Las dos opuestas estrategias para enfrentarse al cambio de hora

La verdad es que hay dos estrategias completamente diferentes para enfrentarse al cambio de hora y ambas pueden funcionar igual de bien.

La estrategia inmediata

En esta estrategia para enfrentarse al cambio de hora, la idea es cambiar de un día para otro y de forma directa todos los hábitos diarios desde el despertar y asumir el nuevo ritmo de forma inmediata.

Aunque pueda parecer brusco, hay cerebros que se adaptan mejor a esta situación que a los cambios progresivos. En este caso, desde el mismo día del cambio de hora cambiamos de forma tajantes todos los hábitos diarios de horarios, comidas y demás para integrar lo más rápido posible esta nueva situación en la rutina

La estrategia progresiva

"En este caso, la teoría se basa en hacerlo todo de forma mucho más progresiva e ir adaptando nuestro horario poco a poco desde unos días antes y hasta unos días después a razón de unos 10-15 minutos al día. Por ejemplo, en los casos en los que hay que adelantar la hora, ir adelantando nuestra hora de despertar desde unos 4 días antes a razón de 15 minutos al día o 10 minutos al día 3 días antes y otros 10 minutos al día durante 3 días más" - explica.

La melatonina. La sustancia natural que regula el sueño y que se puede usar sin receta en caso de que nada funcione

La melatonina es la sustancia más importante del cerebro cuando se habla del sueño. "¿Te imaginas poder regular nuestro sueño de una forma sencilla que te evite la mayoría de los problemas de insomnio? Pues es posible" - afirma el neuropediatra.

La melatonina se lleva usando muchos años para regular el sueño. De hecho, una de las primeras situaciones en las que se usó fue en los viajes de avión intercontinentales o en cualquiera que llevara a un lugar con otro huso horario.

¿Por qué? Permite regular el ciclo de sueño de una forma sencilla y gracias a una sustancia completamente natural que puede comprar en cualquier farmacia o parafarmacia sin receta y sin efectos secundarios. La melatonina no es un sedante ni produce sueño por sí misma. "Si te la tomas por la mañana y te vas a trabajar, no tendrá efecto alguno porque hay otras sustancias de nuestro organismo que están actuando y que son más importantes que la melatonina. No te dormirás. De hecho, otro de los usos más frecuentes de la melatonina es como antioxidante y antienvjecimiento, así que ya ves, puedes matar dos pájaros de un tiro" -asegura el médico.

"En cambio, si tomas una dosis suficiente por la noche, podrás tener una mejor conciliación del sueño

y quedarte dormido con más facilidad. Además, según el tipo de melatonina que usen, podrás tener 4 o hasta 8 horas de sueño relajado" - sostiene el experto.

¿Los niños también pueden tomar melatonina?

Lo mejor de todo es que los niños también pueden usar la melatonina. "Yo la uso con frecuencia en mi consulta porque los niños con TDAH (Trastorno con Déficit de Atención y/o Hiperactividad) suele tener problemas con el sueño y la melatonina les ayuda mucho".

Recordatorio

Los problemas más importantes que provoca el cambio de hora con el insomnio y el cansancio. Hay dos estrategias para enfrentarse al cambio de hora, la inmediata y la progresiva.

Si nada funciona, la melatonina será la respuesta a los desvelos y además ayudará con su efecto antienviejecimiento.

Sobre Manuel Antonio Fernández

El Dr. Fernández Fernández es Pediatra especialista en Neurología Pediátrica, experto en el tratamiento de trastornos de la conducta y trastornos del aprendizaje. Con más de 10 años de experiencia, actualmente es coordinador del Área de Neurología Pediátrica del Instituto Andaluz de Neurología Pediátrica y del Grupo de TDAH de la Sociedad Europea de Neurología Pediátrica. Durante su larga trayectoria, ha publicado diferentes artículos en revistas científicas sobre Neurología pediátrica, Neuropsicología y Trastornos del desarrollo.

Para más información:

Agencia MAD&COR

[www.madandcor.com](http://www.madandcor.com)

[prensa@madandcor.com](mailto:prensa@madandcor.com)

675 943 952

María Ordóñez

**Datos de contacto:**

Agencia de comunicación MAD&COR

[www.madandcor.com](http://www.madandcor.com)

675943952

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad Infantil](#) [Medicina alternativa](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>