LITORALPRESS

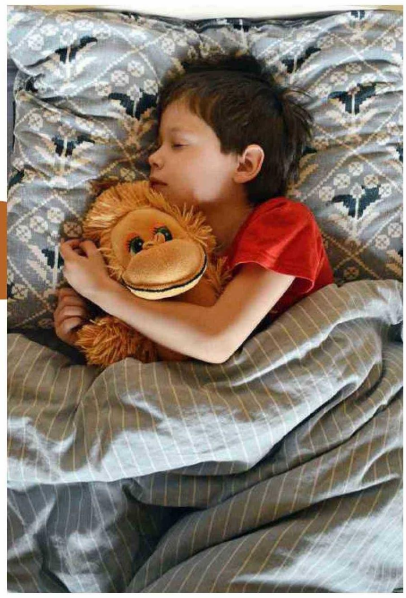
Fecha: 05-04-2024
Medio: El Divisadero
Supl. : El Divisadero
Tipo: Noticia general
Título: ¿Cómo afecta el cambio de hora la salud y bienestar de niños y niñas?

Pág. : 6
Cm2: 525,9
VPE: $ 730.476

Tiraje: 2.600
Lectoría: 7.800
Favorabilidad: No Definida

¿Cómo afecta el cambio de hora la salud y bienestar de niños y niñas?

Enfermera pediátrica entrega algunas recomendaciones para disminuir las consecuencias del cambio de hora en los más pequeños.



Faltan un día para que Chile dé paso al cambio de horario, una modificación que afectará a la mayoría del país. Este sábado 6 de abril, se llevará a cabo el ajuste hacia el horario de invierno correspondiente a 2024. Los ciudadanos deberán retrasar sus relojes una hora, lo que significa que cuando el reloj marque las 23:59 horas, en realidad serán las 22:59 horas.

Sin embargo, este cambio de horario puede afectar de diversas maneras a las personas y principalmente a los niños. De acuerdo con Yudett Lucero, enfermera pediátrica y académica de la Escuela de Enfermería UNAB, estos efectos pueden variar, dependiendo de factores como su edad, rutina diaria y sensibilidad individual al cambio.

Dentro de los efectos fisiológicos más importantes, están especialmente aquellos que afectan el ciclo de sueño y vigilia, así como otros aspectos de salud y bienestar, entre los que la académica destaca el desajuste del ritmo circadiano.

"El ritmo circadiano corresponde a oscilaciones de las variables biológicas en intervalos de 24 horas, que es controlado por una pequeña parte del cerebro y que regula los ciclos de sueño y vigilia, el que puede desajustarse con el cambio de hora, lo que puede provocar dificultades para conciliar el sueño o despertares nocturnos".

Otra situación es la referida a producción de melatonina, una hormona que regula el sueño y está influenciada por la luz. Yudett Lucero señala que el cambio de hora puede alterar la producción de melatonina, provocando una disminución de esta, lo que afecta el ciclo de sueño de los niños.

También está el impacto en el sistema nervioso, ya que el cambio repentino en la hora puede tener un impacto en el sistema nervioso de los niños, causando estrés y ansiedad, lo que a su vez puede afectar su capacidad para conciliar el sueño y descansar adecuadamente.

Otro efecto son los cambios en el estado de ánimo. La falta de sueño y el desajuste en el ritmo circadiano pueden afectar el estado de ánimo de los niños, haciéndolos más irritables o susceptibles a cambios repentinos en el comportamiento.

Detalla además las dificultades en la concentración y el rendimiento escolar, esto debido a que la falta de sueño puede afectar la capacidad de atención y el rendimiento académico de los niños en la escuela. Finalmente, está el efecto de la regulación del apetito, porque el cambio de hora también puede afectar los patrones de alimentación de los niños, ya que el horario de las comidas puede estar desincronizado con su ritmo circadiano, lo que puede influir en su apetito y digestión.

Recomendaciones

Dado todos estos cambios que pueden afectar a los niños, Lucero señala que es muy importante ayudarlos a adaptarse gradualmente con el objetivo de minimizar cualquier impacto negativo en su salud.

Por ello, señala a continuación algunas acciones que permitirán alcanzar una adaptación paulatina y no generar mayores consecuencias en el bienestar de los infantes.

Comenzar ajustando gradualmente la rutina de sueño de los niños unos días antes del cambio de hora, adelantando o retrasando la hora de acostarse en incrementos de 15 a 30 minutos.

Tratar de mantener una rutina constante para la hora de acostarse y la hora de despertarse, incluso los fines de semana. Esto ayuda a regular el reloj interno de los niños.

Exponer a los niños a la luz del sol durante el día y reducir la exposición a la luz artificial en la noche, esto debido a que la luz natural ayuda a regular el ciclo de sueño.

Fomentar la actividad física durante el día para ayudar a que los niños estén más cansados y listos para dormir en la noche.

Evitar el consumo de bebidas con cafeína y reducir el tiempo con las pantallas antes de acostarse, ya que puede dificultar conciliar el sueño.

Crear un ambiente propicio para conciliar el sueño, manteniendo la habitación oscura, fresca y tranquila para promover un buen descanso.

La especialista sostiene que, en general, "los niños siempre necesitan tiempo para ajustarse al cambio, así que se debe tener paciencia y brindar apoyo durante este período de transición".