

CONSEJOS PARA PREVENIR Y TRATAR EL JET-LAG



¿QUÉ ES EL JET LAG?

El jet lag, también conocido como **descompensación horaria**, es un desequilibrio fisiológico que se produce al viajar a través de diversos husos horarios, porque el **reloj interno de la persona** (que marca los periodos de sueño y vigilia) tarda en adaptarse al nuevo horario.

ANTES DEL VUELO

1 Comenzar a recolocar el reloj biológico. Para adaptarlo a la nueva hora lo más rápido posible.



2 Vuelos hacia el oeste. Si es posible, retrasar la hora de acostarse 1—2 horas, un par de días antes del viaje. Combinarlo con exposición a la luz brillante al anochecer



3 Vuelos hacia el este. Si es posible, adelantar la hora de acostarse 1—2 horas, unos pocos días antes del viaje. Combinarlo con exposición a la luz brillante por la mañana



4 Tratar de obtener una cantidad adecuada de sueño.

No dejando la preparación de las maletas y otros preparativos de viaje para el último minuto. Si es posible, programar el vuelo en un horario que no vaya a acortar el tiempo de sueño antes de viajar.



DURANTE EL VUELO



5 Estar lo más cómodo posible. Viajar en clase ejecutiva o primera clase, si es económicamente factible.

6 Beber con prudencia. Beber mucha agua para mantenerse hidratado y contrarrestar la sequedad de la cabina. No consumir cafeína si se va a dormir. No beber alcohol si tiene la intención de tomar una pastilla para dormir durante el vuelo.



7 Tomar un medicamento para dormir, si es necesario.

Se puede tomar un hipnótico de acción corta para promover el sueño durante el vuelo. No debe tomarse ningún hipnótico si existe riesgo de trombosis venosa profunda, y no se debe combinar con alcohol.



8 Tomar medidas para evitar la trombosis venosa profunda. El estar sentado inmóvil durante mucho tiempo puede aumentar el riesgo de trombosis.

Cambiar de posición con frecuencia y caminar siempre que sea posible. Si se es propenso a los trombos, consultar al médico, ya que puede ser necesaria una medida preventiva más específica.



A LA LLEGADA

9 Adaptarse al horario local lo más rápido posible.

Al llegar al destino, cambiar inmediatamente la rutina a los horarios locales. Esto acelerará la adaptación del reloj biológico al nuevo entorno



10 Hacer siestas apropiadas. En los días posteriores, si se tiene sueño, hacer siestas durante el día, pero lo más cortas posible (20-30 min) para no perjudicar el sueño nocturno.



11 Tomar hipnóticos, si es necesario. Si las otras estrategias no funcionan, considerar la toma de un hipnótico de acción corta hasta que el organismo se haya ajustado con la hora local.



12 Tomar bebidas con cafeína juiciosamente. La cafeína promueve la vigilia durante el día, pero se debe evitar después del mediodía, ya que puede poner en peligro el sueño nocturno.



13 La exposición programada a la luz solar. Ayuda a reajustar los ritmos circadianos.



Vuelos hacia el oeste. Exponerse a la luz solar 2-3 horas antes del anochecer y evitarla durante las primeras 2-3 horas después del amanecer.



Vuelos hacia el este. Exponerse a la luz solar por la mañana y evitarla 2-3 horas antes del anochecer.