

Cómo minimizar los efectos del jet lag

El trastorno de desfase horario, conocido como jet lag, es un problema puntual del sueño que puede afectar aquellas personas que realizan desplazamientos aéreos a través de diversos husos horarios. El jet lag provoca cansancio y somnolencia diurna, problemas gastrointestinales o dificultades para mantenerse alerta. Esto es debido a la necesidad de sincronización entre los usos horarios y el reloj interno que tenemos en nuestro organismo, denominado ritmos circadianos que regulan el sueño-vigilia.

Desde la Clínica del Sueño Dr. Estivill del Hospital Universitari General de Catalunya indican que el jet lag es algo temporal y existen diversas medidas que pueden contribuir a minimizar o prevenir sus efectos:

Antes del viaje se recomienda descansar e ir intentando ajustarse gradualmente al horario del nuevo destino

Si se trata de un viaje de trabajo, procurar llegar con antelación para que el cuerpo se pueda ir adaptando.

Se recomienda dormir durante el viaje si en el destino es de noche, si es de día no se debería dormir durante el trayecto. Los antifaces, tapones de oídos y auriculares pueden ayudar a bloquear la luz y el sonido.

Mantenerse hidratado durante el viaje

Una vez se llega al destino se debe ajustar al horario local, sincronizando horarios de comidas y de dormir

Además, si se viaja con frecuencia y el jet lag es un problema habitual, los especialistas de la clínica del Sueño le indicarán medidas y pautas para minimizar los efectos del cambio horario utilizando melatonina e hipnóticas que se deberán usar los días del viaje.