



Los viajes en avión permiten desplazarse en muy poco tiempo a grandes distancias. El término “**jet lag**” describe una serie de síntomas físicos y psicológicos asociados con el cruce rápido de múltiples husos horarios (meridianos). Los síntomas vienen determinados por el trastorno del ritmo circadiano y la alteración del ciclo de sueño y vigilia.

El ritmo circadiano no es de 24 horas exactas, de manera que en condiciones normales y estables el reloj endógeno del individuo está siendo reajustado por estímulos del entorno diario. La exposición a la luz, sobre todo la luz brillante y los actos sociales, son importantes tanto en la regulación del ciclo como en el ajuste rápido por el cambio de la zona horaria.

No todos los viajeros presentan síntomas asociados al jet lag y si lo hacen, estos no tienen la misma intensidad, hay considerables variaciones individuales tanto en la intensidad como en el tiempo de recuperación, que puede llegar a ser de más de una semana. Los problemas pueden aumentar con la edad, si los husos horarios a cruzar son mayores de **cinco** y la dirección en que se realiza el vuelo es hacia el **este**. Un viaje hacia el oeste permite una mejor recuperación y se tolera mejor, dado que se alarga el día; en cambio los viajes hacia el este, en donde se acorta el día, se toleran peor ya que se reducen las horas de sueño.

La fatiga que se origina viene condicionada por la falta de sueño, debida a la imposibilidad de dormir en el nuevo periodo nocturno, son habituales los cambios de estado de ánimo, irritabilidad, falta de concentración, reducción del grado de alerta diurna, dificultad de memoria, dolores de cabeza, astenia, así como manifestaciones gastrointestinales (falta de apetito o cambio del horario del mismo, dispepsia e irregularidades intestinales).

Los viajeros que tomen medicación siguiendo un horario estricto (por ejemplo, insulina, píldora anticonceptiva) deben consultar con su médico.

MEDIDAS GENERALES PARA REDUCIR LOS EFECTOS

- Los viajeros que viajen en avión y crucen varias zonas horarias, deben ser informados sobre la posible aparición y las consecuencias del jet lag.
- Descansar antes de la partida y tanto como sea posible durante el vuelo, incluyendo breves períodos de sueño.
- Beber mucha agua y/o zumos antes y durante el vuelo. La cafeína aporta escasos beneficios si se utiliza para retrasar el sueño.
- Tomar comidas ligeras y limitar el consumo de alcohol antes y durante el vuelo.
- Ajustarse a la zona horaria del destino tan rápido como sea posible (horas de comida, de sueño), preferiblemente empezando durante el vuelo.
- Después de llegar, visitar durante el día zonas abiertas para exponerse a la luz natural.
- Los fármacos para dormir de acción/eliminación corta pueden ayudar en un primer momento a ajustar las pautas de sueño después de la llegada; aunque sólo deben tomarse siguiendo las recomendaciones médicas.
- Hay un medicamento (una hormona producida por nuestro cuerpo denominada **melatonina**) que podría servir para disminuir los efectos del jet lag. Consulte sobre su disponibilidad a su médico.
- Intente adaptarse al nuevo ciclo horario: acomódese al horario de comidas de su destino y no se acueste hasta que se haya puesto el sol intentando dormir las horas suficientes.
- Si se trata de un viaje corto, intente mantener el ciclo día/noche de su país de residencia. De este modo, evitará un “doble” jet lag

VUELOS HACIA EL OESTE

Antes del viaje: Hay que adaptarse al nuevo ciclo horario unos días antes del viaje, acostándose una o dos horas más tarde. Se recomienda volar en un avión que tenga prevista la llegada al mediodía. Planificar los eventos importantes en el destino por la mañana durante los primeros días.

Durante el viaje: Se recomienda permanecer despierto durante el vuelo, mantener una actividad frecuente, beber líquidos y comer alimentos con proteínas pueden ayudarle a permanecer despierto

A su llegada: Se recomienda acostarse una vez se haya puesto el sol aprovechando las horas de luz diurna que favorece el permanecer despierto.

VUELOS HACIA EL ESTE

Antes del viaje: Hay que adaptarse al nuevo ciclo horario unos días antes del viaje, acostándose y levantándose una o dos horas antes. Planificar los eventos importantes en el destino por la tarde durante los primeros días

Durante el viaje: Procure dormir durante el vuelo. Consuma alimentos ricos en carbohidratos, té de frutas, haga ejercicios de relajación, que estimulan el sueño.

