



Evitant el jet-lag en els viatges

Definició:

El jet-lag és la desincronització dels ritmes biològics que governen el cos. Es deu a l'alteració de l'horari del somni i dels dinars a causa del canvi de l'horari pels viatges a l'avió que superen diversos meridians terrestres.

Es bo saber que:

- És més important en vols d'Espanya cap a l'est (Àsia) que els de l'Oest (Amèrica).
- És més intens en funció dels meridians travessats.
- Es requereix un dia de mitjana per cada zona horària travessada, (Malàisia 6-7 zones). Encara que seguint uns bons consells en 3 dies s'està ben adaptat.
- Els esportistes i les persones sanes pateixen menys que els adults o els malalts.
- Els símptomes del jet-lag augmenten en zones d'estrès ambiental (calor, humitat, pol·lució, altitud).

Es caracteritza per:

- Fatiga durant el dia i dificultat per dormir a la nit.
- Pèrdua de la gana, en combinació amb cert restrenyiment i dificultats digestives.
- Pot haver irritabilitat, mal de cap i en menys grau confusió i certa desorientació.
- Existeix una disminució del rendiment mental, important en els esports o posicions que requereixen concentració.
- Existeix disminució del rendiment físic, sobretot en esports que precisen resistència i precisió.

Recursos per trobar-se millor, disminuir el jet-lag i adaptar-se al nou horari

A l'avió:

- Escollir seients on un es trobi còmode, passadissos, portes d'emergència...
- Usar roba i aspecte confortable, no estigueu pendents d'aspectes de la moda, pentinats...
- Portar mitjons de compressió progressiva, sobretot aquells amb certs problemes venosos (tècnics, directius) o els esportistes si pugen a l'avió en menys de 24h després d'un partit seriós on s'hagin pogut deshidratar.
- Posar el rellotge a l'hora del lloc de destí quan s'hagi pujat a l'avió.
- Porta el teu propi coixí per al viatge i per a l'estada al lloc de destí. Acostumar-se a les de viatge és important.
- Hidratar-se amb assiduitat a l'avió. No prendre alcohol i si el viatge és llarg no prendre begudes amb cafeïna.
- Portar alguna cosa de menjar personal, barretes energètiques, fruita, per complementar la de l'avió.
- Almenys cada dues hores aixecar-se i caminar durant 5-10 minuts.
- A les escales procurar moure's i "anar de botigues". Prohibit quedar-se adormit.
- Reduir l'estrès mitjançant música personal, lectura o conversa.
- Portar taps per als oïdes (silicona 3M) per facilitar el descans i disminuir la contaminació acústica.



Dormir o no dormir al viatge:

Cal adaptar el viatge a l'horari d'arribada.

- Si s'arriba a la tarda-nit cal procurar no dormir, o en qualsevol cas no a les últimes hores de viatge.
- Si s'arriba al matí cal procurar dormir a l'última part del viatge. Aguantar al principi sense dormir.
- Des d'uns dies abans caldria aixecar-se de matinada i anar-se'n a dormir abans. Guanyar una zona horària abans de sortir és un èxit.
- No cal fer migdiada en els dies previs a la sortida.
- Durant la setmana abans del viatge és útil estar en un ambient amb molta llum durant almenys 30 minuts en el període de dues unes hores abans d'anar a dormir.

En el destí:

Ajustar l'horari al de la vida en el destí.

A l'anar a dormir deixar les persianes-cortines entreobertes per despertar-se amb el matí del lloc de destí.

Combinar la llum amb l'entrenament.

- Planificar els entrenaments en moments de llum diürna
- Els moviments precisos amb potència estan dificultats aquests dos primers dies. Hi ha un cert potencial de lesionar-se. Per això:
 - Els dos primers dies l'entrenament no ha de ser ni molt intens ni de gran volum, amb recuperacions completes entre sèries de treball i un bon descans entre sessions.
 - Estar socialment actiu quan no s'entreni.

Disminuir l'ús de jocs electrònics

Evitar completament la migdiada o "deixar-se descansar una estona"

Anar-se'n a DORMIR aviat (10 pm els primers dies), encara que et despertis també aviat.

L'adaptació no és igual per a tots. Cal ser company i condescendent per la qual cosa cal descansar quan un encara està actiu (horari de descans).

Cal hidratar-se bé durant el dia (sempre embotellada), evitar els glaçons de gel.

Recordar estar en un ambient amb molta llum durant almenys 30 minuts en el període de dues hores abans d'anar a dormir.

Altres aspectes de suport:

La melatonina: És una hormona que segreguem durant la nit quan la nostra retina no rep la llum. Sembla que té certs efectes a ajudar-nos a adaptar més ràpid el fus horari quan l'administrem en pastilles abans d'anar a dormir. El problema és que els productes que s'adquireixen al mercat (a Espanya no es ven) contenen impureses que produirien un control de dopatge positiu. Per això no cal prendre per esportistes que puguin passar controls de dopatge. Les dosis seria 3 mg abans de dormir, tres dies abans del viatge, a l'avió a l'hora que hauria d'anar-se'n a dormir al lloc de destí i al lloc de destí els tres primers dies. No té efectes adversos.

Els sedants: No prendre'ls sense prescripció mèdica, que sempre ha de ser individualitzada. Deuria prendre-ho aquella persona que ha de descansar i sap que per motiu del viatge, l'avió, el vol, la competició, no aconsegueix agafar el son. El correcte és prendre coincidint amb l'hora d'anar-se'n a dormir al lloc de destí i procurar sinó dormir, estar relaxat i tranquil.

La cafeïna: Ha de ser presa per disminuir el jet-lag, sobretot aquells que acostumen a prendre cafè. És convenient prendre-la quan s'ha d'estar desperts. En el matí del lloc de destí els primers dies, i a l'inici del viatge si convé no dormir en aquesta fase del mateix.

Menjars:

L'esmorzar amb alt contingut en proteïnes els tres primers dies. Menys hidrats de carboni de l'habitual i mínim de greix.

El dinar ha de tenir molt contingut de HC (pasta, arròs, pa, llegums) i mínim de proteïnes.

El sopar lleuger i complet. Prendre una xocolatina abans d'anar a dormir.