



## Evitando el jet-lag en los viajes

### **Definición:**

El jet-lag es la desincronización de los ritmos biológicos que gobiernan el cuerpo. Se debe a la alteración del horario del sueño y de las comidas a causa del cambio del horario por los viajes en avión que superan varios meridianos terrestres.

### **Es bueno saber que:**

- Es más importante en vuelos de España hacia el Este (Asia) que los del Oeste (America)
- Es más intenso en función de los meridianos atravesados.
- Se requiere un día de media por cada zona horaria atravesada, (Malasia 6-7 zonas). Aunque siguiendo unos buenos consejos en 3 días se está bien adaptado.
- Los deportistas y las personas sanas sufren menos que los adultos o los enfermos.
- Los síntomas del jet-lag aumentan en zonas de estrés ambiental (calor, humedad, polución, altitud).

### **Se caracteriza por:**

- Fatiga durante el día y dificultad para dormir por la noche.
- Pérdida del apetito, en combinación con cierto estreñimiento y dificultades digestivas.
- Puede haber irritabilidad, dolor de cabeza y en menor medida confusión y cierta desorientación.
- Existe una disminución del rendimiento mental, lo que es importante en los deportes o posiciones que requieren concentración.
- Existe disminución del rendimiento físico, sobre todo en deportes que precisan resistencia y precisión.

### **Recursos para encontrarse mejor, disminuir el jetlag y adaptarse al nuevo horario**

#### **En el avión:**

- Elegir asientos donde uno se halle cómodo, pasillos, puertas de emergencia...
- Usar ropa y aspecto confortable, no estéis pendientes de aspectos de la moda, peinados...
- Llevar calcetines de compresión progresiva, sobre todo aquellos con ciertos problemas venosos (técnicos, utilleros, directivos) o los deportistas si suben al avión en menos de 24 h después de un partido serio donde se hayan podido deshidratar.
- Poner el reloj en la hora del lugar de destino en cuanto se haya subido al avión.
- Lleva tu propia almohada para el viaje y para la estancia en el lugar de destino. Acostumbrarse a las de viaje es importante.
- Hidratarse con asiduidad en el avión. No tomar alcohol y si el viaje es largo no tomar bebidas con cafeína.
- Llevar algo de comida personal, barritas energéticas, fruta, para complementar la del avión.
- Al menos cada dos horas levantarse y andar durante 5-10 minutos.
- En las escalas procurar moverse e "ir de tiendas". Prohibido quedarse dormido.
- Reducir el estrés mediante música personal, lectura o conversación.
- Llevar tapones para los oídos (silicona 3M) con el objeto de facilitar el descanso y disminuir la contaminación acústica.



### **Dormir o no dormir en el viaje:**

Hay que adaptar el viaje al horario de llegada.

- Si se llega por la tarde-noche hay que procurar no dormir, o en cualquier caso no en las últimas horas de viaje.
- Si se llega por la mañana hay que procurar dormir en la última parte del viaje. Aguantar al principio sin dormir.
- Desde unos días antes habría que levantarse de madrugada e irse a dormir antes. Ganar una zona horaria antes de salir es un éxito.
- No se debe hacer siesta en los días previos a la salida.
- Durante la semana antes del viaje es útil estar en un ambiente con mucha luz durante al menos 30 minutos en el periodo de dos horas antes de ir a dormir.

### **En el destino:**

Ajustar el horario al de la vida en el destino.

Al ir a dormir dejar las persianas-cortinas entreabiertas para despertarse con la mañana del lugar de destino.

Combinar la luz con el entrenamiento.

- Planificar los entrenamientos en momentos de luz diurna
- Los movimientos precisos con potencia están dificultados esos dos primeros días. Hay un cierto potencial de lesionarse. Por eso:
- Los dos primeros días el entrenamiento no debe ser ni muy intenso ni de gran volumen, con recuperaciones completas entre series de trabajo y un buen descanso entre sesiones.
- Estar socialmente activo cuando no se entrene.

Disminuir el uso de juegos electrónicos

Evitar por completo la siesta o "dejarse descansar un rato"

Irse a DORMIR pronto (10 pm los primeros días), aunque te vayas a despertar también pronto.

La adaptación no es igual para todos. Hay que ser compañero y condescendiente con el que precisa descanso cuando uno todavía está activo (horario de descanso).

Hay que hidratarse bien durante el día (siempre embotellado), evitar los cubitos de hielo.

Acordarse de estar en un ambiente con mucha luz durante al menos 30 minutos en el periodo de dos horas antes de ir a dormir.

### **Otros aspectos de apoyo:**

**La melatonina:** Es una hormona que segregamos durante la noche cuando nuestra retina no recibe la luz. Parece que tiene ciertos efectos en ayudarnos a adaptar más rápido el huso horario cuando la administramos en pastillas antes de ir a dormir. El problema es que los productos que se adquieren en el mercado (en España no se vende) contienen impurezas que producirían un control de dopaje positivo. Por eso no se debe tomar por deportistas que puedan pasar controles de dopaje. La dosis sería 3 mg antes de dormir, tres días antes del viaje, en el avión a la hora que debería irse a dormir en el lugar de destino y en el lugar de destino los tres primeros días. No tiene efectos adversos.

**Los sedantes:** No tomarlos sin prescripción médica, que siempre debe ser individualizada. Debería tomarlo aquel sujeto que debiendo descansar sabe que por motivo del viaje, el avión, el vuelo, la competición, no consigue conciliar el sueño. Lo correcto es tomar coincidiendo con la hora de irse a dormir en el lugar de destino y procurar sino dormir, estar relajado y tranquilo.

**La cafeína** Debe ser tomada para disminuir el jet lag, sobre todo en los que acostumbran a tomar café. Es conveniente tomarla cuando corresponde estar despiertos. En la mañana del lugar de destino los primeros días, y al inicio del viaje si conviene no dormir en esa fase del mismo.

**Comidas:**

**El desayuno** con alto contenido en proteínas los tres primeros días. Menos hidratos de carbono de lo habitual y mínimo de grasa.

**La comida** debe tener mucho contenido de HC (pasta, arroz, pan, legumbres) y mínimo de proteínas.

**La cena** ligera y completa. Tomar una chocolatina antes de ir a dormir.