¿Qué es el jet lag?

El jet lag ocurre cuando se pasa por diferentes zonas horarias y los pasajeros pueden experimentar **cansancio, irritabilidad, dolores de cabeza y dificultad paraconcentrarse**. Esos y muchos síntomas semejantes son denominados jetlag y son causado por el trastorno de sueño y la pérdida del ritmo natural del día y la noche dados a la descompensación horaria.

El jet lag se siente con mayor intensidad cuando se viaja del oeste para el este (ya que el cuerpo se adapta más fácilmente a un día más largo que cuando "pierde" unas horas viajando para el este).

Consejos para evitar el jet lag:

- Intenta no dormir durante el vuelo, sólo si es de día en tu destino.

- De ser posible, mantén el cuerpo en movimiento y bebe mucha agua para combatir la somnolencia.

- Come alimentos ricos en proteína (queso, pescado, huevo, etc.) Estos también ayudan a eliminar la somnolencia y evitar el jet lag.

- Antes de viajar, intenta adaptar tu cuerpo gradualmente al nuevo horario del destino.

- Mejor programa las reuniones importantes en el lugar de destino durante la mañana, el cuerpo responderá mejor de este modo.

- Después de viajar en avión, no te rindas ante el cansancio. Espera hasta la noche y duerme en el horario adecuado, esto te ayudará a evitar los síntomas del jet lag.

Consejos generales:

- Evita beber bebidas alcohólicas, ya que retardan la adecuación del cuerpo y aumentan el jet lag.

- Recuerda ajustar tu reloj a la zona horaria del destino antes de abordar.

- Intenta adaptarte a los horarios de comidas y de sueño vigentes en el país de destino.

- En los primeros días después de la llegada, evita demasiado esfuerzo físico y mental.

- Tomar sol y pasar mucho tiempo al aire libre disminuye el jet lag.

- Si estás tomando medicamentos en horas definidas, consulta a tu médico antes de viajar.

Otros artículos de interés:

- ¿Qué es cinetinosis?
- ¿Cómo superar el miedo a viajar en avión?
- Mal de altura

También puedes ver:

¿Contiene este artículo la información que andabas buscando? Sí | No