

PREVENCIÓN DEL DESFASE HORARIO



El desfase horario es un trastorno del sueño causado por viajar a través de diferentes zonas horarias

se produce cuando el reloj biológico de su cuerpo no está configurado con la zona horaria en la que usted está.

Su cuerpo obedece a un reloj interno de 24 horas llamado ritmo circadiano. Este ritmo le indica a su cuerpo cuándo ir a dormir y cuándo despertar. Las señales del ambiente, como el momento cuando el sol sale y se oculta, ayudan a configurar este reloj interno.

Los síntomas del desfase horario abarcan:

- Problemas para conciliar el sueño o despertarse
- Cansancio durante el día
- Confusión
- Sensación general de no estar bien
- Dolor de cabeza
- Irritabilidad
- Malestar estomacal
- Músculos adoloridos

Consejos para prevenirlo

Antes del viaje:

- Descanse mucho, consuma alimentos saludables y haga ejercicio.
- Contemple la posibilidad de irse a la cama más temprano durante un par de noches antes de partir si va a viajar hacia el oriente.

Acuéstese más tarde durante un par de noches si va a viajar al occidente. Esto le ayudará a reconfigurar su reloj interno antes de viajar.

Mientras esté en el vuelo:

- No duerma, a menos que coincida con la hora de acostarse de su destino. Mientras esté despierto, levántese y camine un poco unas cuantas veces.
- Durante las escalas, póngase cómodo y descanse.

La melatonina, un suplemento hormonal, puede ayudar a disminuir el desfase horario.

Cuando llegue:

- Para los viajes cortos, trate de comer y dormir en las horas habituales, si es posible, mientras esté en el lugar de su destino.
- Para los viajes más largos, antes de salir, trate de adaptarse a los horarios de su destino. Sincronice el reloj con la nueva hora a medida que comienza el viaje.
- Adaptarse a una o dos zonas horarias demora un día. Así que si viaja sobre tres zonas horarias, su cuerpo demorará unos dos días en adaptarse.
- Siga con su rutina de ejercicio regular mientras esté ausente. Evite hacer ejercicio al final de la tarde, porque puede mantenerlo despierto.
- Si está viajando por un evento o reunión importante, trate de llegar temprano a su destino. Esto puede ayudarle a su cuerpo a adaptarse antes de tiempo para que esté en su mejor momento mientras está en el evento.
- Trate de no tomar ninguna decisión importante el primer día.

- Una vez que llegue, pase un tiempo al sol. Esto puede ayudar a restablecer su reloj interno.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000719.htm>