

Minimiza los Efectos del Desfase Horario (Jet Lag)

Mi próximo viaje de buceo me supone cruzar medio mundo. Cada vez que cruzo zonas horarias, sufro relativamente un serio desfase horario, que afecta a mi capacidad para bucear con seguridad. ¿Qué podría hacer para minimizar los efectos del jet lag?

Los viajes aéreos de larga distancia que cruzan varios husos horarios causan el síndrome de desfase horario porque nuestros ritmos circadianos están fuera de sincronía con los horarios en destino. Los síntomas incluyen fatiga, hambre y estado de vigilia en el momento equivocado del día. Afortunadamente, en unos pocos días, nuestro reloj interno tiende a sincronizarse con el medio ambiente. Cuántas más zonas horarias atravesamos, mayor es la expresión del síndrome y más tiempo se necesita para superarlo.

Para minimizar los efectos del desfase horario, intenta las siguientes estrategias:

- **Prepárate:** Antes de tu viaje, trata de mover poco a poco tu horario de sueño, adecuándolo al previsto en destino. Para viajes hacia el este, toma un día para ir a la cama una hora antes de lo normal para cada zona horaria que se cruza. Para que te sea más fácil quedarte dormido temprano, evita la cafeína y el alcohol, y no hagas ejercicio durante las tres o cuatro horas antes de acostarte. Levántate temprano, y trata de tomar un poco de sol por la mañana, para ayudar a tu cuerpo a adaptarse. Cuando te prepares para viajar al oeste, acuéstate más tarde y quédate en la cama más tiempo.
- **Dormir durante el vuelo:** La pérdida de sueño durante tu vuelo exagera los efectos del rápido cambio de zona horaria. Durante el sueño, la temperatura de tu cuerpo baja, y la actividad de algunas de sus hormonas, cambia. Con el inicio de la oscuridad nocturna, la glándula pineal, en el cerebro, comienza a secretar la hormona melatonina, que ayuda al cuerpo a descansar y a permanecer dormido. La melatonina, sin embargo, no es lo suficientemente fuerte como para que tengas sueño por tí mismo. Para dormir durante el vuelo, evita el alcohol y la cafeína, que te despejan y usa tapones para los oídos y un antifaz sobre los ojos para reducir el ruido y fomentar la oscuridad. Si eso no es suficiente, se puede utilizar de 0,3 a 1 mg de melatonina, 30 minutos antes de la hora de acostarse.
- **Seguir un horario:** Al llegar a tu destino, trata de mantenerte activo durante el día e ir a la cama por la noche, a la hora habitual. Por la mañana, deja que te dé la luz del sol para ayudar a ajustar tu ritmo circadiano. Por supuesto, si viajas de un área geográfica dónde es verano a un área geográfica dónde es invierno, aquello quizás no pueda ser posible; en su lugar, trata de empezar la mañana en el gimnasio o nadando en una piscina.

Si bien se considera no adictiva y segura para el uso a corto plazo, el exceso de melatonina también puede causar dolores de cabeza, náuseas, mareos o irritabilidad, y puede interactuar con varios medicamentos, incluyendo anticoagulantes, inmunosupresores, medicamentos para la diabetes y las píldoras anticonceptivas. Si tienes algún problema de salud, consulta con tu médico antes de tomar melatonina.

Bucear durante tu primer día en destino, después de un largo viaje, probablemente no sea una buena idea. Para estar bien descansado para el buceo del día siguiente, puedes tomar melatonina antes de acostarte. No se recomienda participar en actividades que requieran atención, como el buceo o la

conducción, durante cuatro o cinco horas después de tomar melatonina. Esto significa que si llegas a tu destino por la noche y tomas melatonina después de la medianoche, probablemente deberías abstenerte de la primera inmersión de la mañana.

El personal médico DAN está aquí para responder a todas tus preguntas médicas relacionadas con el buceo. Puedes contactar con el personal médico llamando por teléfono (los números se encuentran en tu carnet de socio) o enviando un correo electrónico a www.daneurope.org/contacts