

IES Panamá apunta al jet lag como uno de los problemas que incide en el ritmo sueño-vigilia

El jet lag es uno de los elementos que más pueden afectar al ritmo sueño-vigilia, un mecanismo interno de las personas que regula los ciclos de descanso para conseguir la energía necesaria en el día a día, según apuntan los profesionales de IIS Panamá

El reloj biológico es un mecanismo fundamental del organismo que regula los ciclos hormonales o metabólicos.

El centro neuronal, que actúa a modo de cronómetro interno, se encuentra en el hipotálamo cumple con la función de ordenar al resto de componentes para el sueño, iniciando, manteniendo y concluyendo el sueño, por lo que se trata de un sistema que determina los momentos del día en que será más probable quedarse dormido.

Uno de los factores más influyentes en el ritmo sueño-vigilia, según [IES Panamá](#), es la información lumínica que capta la retina del ojo, la cual, cuando desciende su intensidad, provoca un incremento progresivo de la somnolencia. Esto es lo más común en las últimas horas de la tarde.

No obstante, cuando se viaja atravesando distintos husos horarios, esta luminosidad se da en momentos del día muy diferentes a los que el organismo, en su lugar de origen, acostumbra a tener.

Este fenómeno se da especialmente en las personas que experimentan un cambio de tres horas o más de desfase, con unos efectos de aturdimiento, cansancio, irritabilidad, bajo rendimiento o cambios de humor. En algunos casos, incluso, se producen también fallos gastrointestinales.

Para acostumbrarse al nuevo ambiente y, por ende, nuevo ritmo horario, el organismo se adaptará de forma paulatina, por lo que requerirá varios días.

El tiempo que se necesita para una adaptación eficaz será muy variable dependiendo de distintos factores, tales como el sentido del cambio horario, la exposición lumínica, la edad, el estado de salud o el número de horas de diferencia.

Otros factores determinantes para el ritmo sueño-vigilia

Además del jet lag, otras personas que no estén acostumbradas a largos trayectos pueden sufrir una alteración de este reloj interno por otras causas diferentes, tales como un ritmo de sueño irregular o los síndromes de avance y

retraso de la fase del sueño.

IES Panamá es una de las instituciones más célebres a nivel internacional por su investigación de los trastornos que afectan al descanso efectivo de las personas, contando con un equipo humano y material de calidad para acabar con estos problemas.
