

## AirHelp proporciona algunos tips para superar el jet lag durante las vacaciones

**Al viajar entre husos horarios y pasar demasiadas horas en un avión, el cuerpo puede verse afectado por la descompensación horaria o síndrome desincronosis, más conocido como jet lag. Aunque el síntoma más común es el trastorno del sueño, el jet lag también puede producir cambios de humor, problemas estomacales, dolor de cabeza, fatiga y falta de concentración**

Normalmente, las vacaciones de verano es el periodo de descanso más largo y cuando se suele juntar más días libres. Por eso, muchas personas deciden hacer viajes a más distancia, sin preocupaciones por perder más horas en un avión. Estos viajes suelen ir acompañados del famoso *jet lag*, un trastorno que se produce por el desajuste entre los ritmos circadianos del cuerpo -o "reloj interno"- y el horario del lugar de destino.

El jet lag empieza a ser notable en viajes en los que se atraviese más de 5 husos horarios, y los síntomas serán más notables cuantos más se crucen. Sin embargo, hay ciertas medidas que ayudan a prevenir o a minimizar los efectos de este desajuste horario. [AirHelp](#), la plataforma online líder que ayuda a los viajeros en sus reclamaciones aéreas por retrasos, cancelaciones o denegaciones de embarque provocados por las compañías aéreas, proporciona a los pasajeros algunos tips para hacer frente al jet lag:

### 1. Sincronización de cuerpo y mente con el sol

El reloj corporal está totalmente relacionado con el sol: se sincroniza con los periodos de luz y oscuridad del lugar de residencia y los horarios en los que se está habituado a realizar las actividades diarias. Así, se consigue estar activo por el día y más relajado para poder dormir por las noches.

Para atenuar el cambio, conviene ir adaptándose al horario del destino unos días antes de viajar. Para viajes hacia el este, es recomendable adelantar poco a poco la hora de dormir durante varias noches. Por el contrario, para vuelos al oeste, es mejor ir atrasándola.

### 2. "Permanecer" en el horario de destino

Durante el vuelo y al llegar a destino, es mejor obligar al cuerpo a mantenerse en el nuevo horario para cambiar el reloj corporal cuanto antes.

Si en el transcurso del vuelo, en el destino es de día, es recomendable

mantenerse despierto. Para ello, la cafeína es un gran aliado -aunque se aconseja no superar el consumo habitual-. Por el contrario, si en destino es de noche, se debe dormir durante el vuelo. En este caso, tomar pequeñas dosis de melatonina puede indicar al cerebro que es hora de descansar.

Al llegar a destino, si es de día, hay que hacer todo lo posible para no dormir a deshoras. Se puede optar por entretenerse con actividades o darse una ducha fría para así mantener el cerebro activo. En cambio, si la llegada se produce por la noche, es mucho más fácil adaptarse al horario -siempre y cuando no se haya dormido en el avión. Aún así, un baño de agua caliente ayuda a conciliar mejor el sueño.

### 3. Evitar comer durante el vuelo

Aunque a más de uno le llame la atención la comida que se sirve en los aviones, se recomienda evitar ingerir ciertos alimentos durante los vuelos, especialmente aquellos que contienen un alto nivel de carbohidratos rápidos, aceites demasiado procesados o aditivos. Hay que esperar a disfrutar de la gastronomía local durante el viaje para hacer comidas más copiosas.

### 4. Mantener una buena hidratación

El ambiente seco y la altitud del avión hacen que el organismo consuma más líquidos. Además, la deshidratación puede empeorar los síntomas del desfase horario. Por ello, es importante beber suficiente agua.

Las bebidas alcohólicas no son una buena opción para paliar la sed, ya que puede empeorar la calidad del sueño y aumentar la deshidratación.

### 5. Tener tiempo para acostumbrarse al nuevo horario

En la medida de lo posible, al recorrer grandes distancias y cruzar distintos husos horarios, es recomendable tener unos días de adaptación, tanto a la ida -al empezar con las excursiones programadas- como a la vuelta -antes de reincorporarse al puesto de trabajo-. Por ello, se recomienda dejar unos días libres para que el cuerpo pueda adaptarse al nuevo horario.

En destino, hay que tratar de ajustar el reloj biológico lo antes posible con el horario local, cenando y comiendo regularmente a las horas correspondientes e intentando estar al aire libre durante las horas de luz.

### Sobre AirHelp

[AirHelp](#) es la organización más grande del mundo especializada en defender los derechos de los pasajeros aéreos. Fundada en 2013, la compañía ha ayudado a los viajeros a obtener compensaciones por los vuelos retrasados o cancelados o denegaciones de embarque. Además, AirHelp toma medidas legales y políticas para fortalecer aún más los derechos de los pasajeros aéreos en todo el mundo.

La compañía ya ha ayudado a más de 1.5 millones de personas a recibir una indemnización y opera en todo el mundo. Puede encontrar más información sobre AirHelp en: <http://www.airhelp.com/es/>

---