



TRATAR DE IGNORARLO Y CAMBIAR LA HORA ANTES DE SALIR SON ALGUNOS DE LOS TIPS

Cómo minimizar los efectos del jet lag

El reloj interno de cada viajero tiende a prevalecer, sin importar el horario del destino. Este desequilibrio, producido al viajar en avión a largas distancias, a través de varias regiones horarias, se conoce como el jet lag o síndrome de los husos horarios.

FOTO



Sueño. El cambio de usos horarios altera el ritmo biológico

TEMAS

Gabriel Rozman - vuelos - jet lag

Este fenómeno de alteración del ritmo circadiano, puede combatirse con medicinas, advirtió la doctora Margarita Díaz, principal de la Clínica Platinum. Los fármacos con melatonina ayudan a que el reloj biológico se adapte al nuevo huso horario. «Se utilizan bajo supervisión médica antes del viaje», agregó.

Más allá de los medicamentos hay quienes aprendieron a combatir el jet lag con su propia experiencia. Gabriel Rozman, presidente de Tata Consultancy Service y principal de Endeavor Uruguay ya descubrió sus propios trucos para minimizar este fenómeno.

Sus recaudos comienzan antes de subirse al avión. Dos días antes de viajar a Europa se acuesta más temprano y se levanta a las 5.30 en lugar de a las 7.00. El día «D», el despertador suena a las 4.30 y apenas se sube al avión, pone su reloj en el horario del destino. «Hay gente que está en China con la hora de Uruguay y se anda preguntando si puede cenar a las 8 AM», contó.

Durante el viaje su ingesta es escasa, de hecho prefiere almorzar o cenar antes de subirse al avión. Además evita las bebidas alcohólicas porque cree que la combinación alcohol y altura no lo ayuda a sentirse mejor.

Rozman evita la tentación de llegar a la mañana a Europa y tirarse sobre la cama. «Aguantar hasta que sea la hora más o menos normal de dormir y cenar preferentemente sopa o frutas», aconsejó quien durante los dos primeros días sale a correr por las mañanas para que el cuerpo entienda que empieza el día.

«Por último, no volverse obsesivo sobre que el jet lag lo va a dominar a uno, hay que tratar de ignorarlo», resumió y confesó: «Con todo esto, sin embargo, cuando voy a India y son las 15 horas locales, siempre tengo que levantarme y caminar un poco porque me siento dormir».

Gonzalo Frasca, Catedrático de Videojuegos en Universidad ORT y, según dice, «millonario en millas», también aprendió a minimizar los efectos del jet lag. Lo primero que recomienda es mantener la calma. «Si uno no se puede dormir a la hora que considera necesaria, en vez de pelear, hay que aceptarlo», advirtió.

Recomienda no quedarse en la cama forzando el sueño, sino sentarse en un sofá, leer, mirar tele, caminar: «El sueño vendrá cuando tenga que venir». Viajar de la manera más relajada posible es otro de sus tips. «Eso se aprende, pero se empieza por elegir buenos asientos (usar seatguru.com). Yo siempre pido ventanilla, lejos de los baños (ahí hay mucho ruido)».

La ventanilla es su sitio preferido por dos razones: «Porque Cortázar decía que el asiento de ventanilla le da al pasajero una ilusión como de dueño de su destino, y para poder recostar la cabeza contra la pared», admitió.

Otro consejo es viajar cómodo. Jamás usar jeans, que cortan la circulación. «El jet lag no se vence, pero se combate», concluyó.

Vota por esta noticia:



Comentarios 0

Me gusta 1

Twittear 0



NOTICIAS DE HOY

ASOCIACIÓN
DIPLOMÁTICA DE AYUDA
Agenda variadaEL CASO SE LLEVARÁ A
ORGANISMOS
INTERNACIONALES DE
DD.HH.
**Condena al
espionaje de EE.UU.**GOBIERNO DEFENDIÓ
ACORDAR CON OTROS
BLOQUES SIN SALIRSE
**La "honestidad
brutal" sobre
integración**NEGOCIOS
**Bandes recibe
fondos para
financiar compras
de productos
venezolanos**

tvshow

MARIANELLA LUGANO
**CAPITANA
DE TAPA**La movilera
estrella de BDU
se confiesa en
Sábado Show

PREMIACION

**Los Iris se
verán en los
tres canales
privados
y en VTV**

DALIANA ANTIVERO

**La narco
modelo hará
cualquier cosa
para ser
famosa**

DIARIO DEPORTIVO



MOTIVACIÓN EL SÁBADO VS FRANCIA

**Uruguay se prepara para
realizar el último esfuerzo**

ACUERDO

**En Peñarol dan como un
hecho la continuidad de
Mauro Fernández**

NACIONAL

**Abreu, Medina y Vicente
quedaron afuera de la lista
del técnico tricolor**

COMENTARIOS

Comentarios (0)

Iniciar Sesión

Usuario Contraseña

Aceptar

[Olvidé mi Contraseña](#)

Para comentar las noticias debes iniciar sesión con el usuario y contraseña elegidos al momento de registrarte.

Si no estás registrado todavía, puedes hacerlo ingresando a [Registro de Usuarios](#)

No recuerdas tu contraseña? puedes acceder a [Registro de Usuarios](#) y solicitar que te la enviemos a tu email como recordatorio.

OPINIONES

EDITORIAL DE HOY

Un mundo en peligro

La civilización está amenazada. Hasta el momento ha servido para cultivar los conocimientos, cobijar la herencia del pasado, impulsar descubrimientos científicos y amparar las riquezas culturales.

Fanny

Trylesinski

Hasta que

se vayan...



Leonardo

Guzmán

14 de julio

universal



ÚLTIMO MOMENTO

Últimas noticias

En Argentina denuncian que ingresa trigo uruguayo de contrabando Diputados dicen que sería para abastecer a molinos y piden una investigación
08:54

Bolsas europeas abren con leves alzas El mercado se muestra tranquilo tras que se conoció que la FED mantendrá el apoyo.
08:25

Agenda variada La Asociación Diplomática de Ayuda (ADA), presidida por María Damianou de A batis, continúa desarroll...
04:31

GALLITO

Automotores

Inmuebles



Trabajo

Clasificados

EDICION IMPRESA

**CLUB
EL PAIS**EL PAIS
12 de Julio de 2013

Descargar PDF

