

CÓMO COMBATIR EL JET LAG



Tribuna

Dr. Javier Brualla

► Somnologist - Experto en Medicina del Sueño. Hospital Vithas Internacional Medimar de Alicante

Desde que nos bajamos del avión llevo unos días que me siento agotado, somnoliento... y eso que estoy durmiendo más que nunca». Estamos hablando del Jet Lag.

¿Viaja en avión este verano?

Si viaja lejos de casa y durante el vuelo atraviesa varios usos horarios (si su destino es Asia o EE.UU. por ejemplo) puede que tenga un inesperado e incómodo compañero de viaje: el famoso jet lag. Conocer qué es y cómo prevenirlo puede llegar a ser de suma importancia para poder disfrutar plenamente de sus vacaciones.

El jet lag o síndrome de cambio de zona horaria se va a producir sólo en los viajes aéreos ya que aparece después de atravesar dos o más zonas horarias. Es un trastorno que se produce debido a un desajuste entre nuestro «reloj interno» o ritmo sueño-vigilia que tenemos habitualmente en el lugar de origen y el «reloj externo» que nos vamos a encontrar (y al que deberemos adaptarnos) en el lugar de destino.

Los viajes hacia el este (por ejemplo: New York -Madrid o Madrid-Bangkok) suelen ser mucho peor tolerados y más difíciles de ajustar que los viajes hacia el oeste (como por ejemplo Madrid-New York). Esto es debido a que nuestro «reloj endógeno» dura algo más de 24 horas, lo que facilita una más rápida adaptación cuando la tendencia es a alargar el día.

Los síntomas más frecuentes que suelen aparecer en el jet lag son fatiga intensa, dificultades para conciliar o mantener el sueño, aumento de la somnolencia durante el día, cefalea, irritabilidad, ... Obviamente, no parece esta la mejor manera de iniciar un viaje o unas vacaciones.

La severidad de estos síntomas va a variar mucho de unas personas a otras; hay viajeros que apenas lo perciben y viajeros

El jet lag no dura eternamente y lo normal es que pasados unos días los síntomas desaparezcan, se requiere una media de un día por cada hora de cambio de zona

donde se manifiesta de forma muy acusada. Diferencias individuales aparte, lo que sí se ha observado es que todos estos trastornos suelen incrementarse conforme va aumentando la edad del viajero (probablemente debido a un cierto deterioro en la capacidad adaptativa de nuestro «reloj biológico»).

Es cierto que el jet lag no dura eternamente y lo normal es que pasados unos días estos síntomas acaben por desaparecer (en general se requiere una media de un día por cada hora de cambio de zona horaria), pero también lo es que puede durar el tiempo suficiente como para estropearnos el viaje si no hacemos nada para prevenir o contrarrestar sus efectos.

Medidas para prevenir

Existen una serie de medidas sencillas y muy fáciles de aplicar para prevenir los síntomas del jet lag. Entre ellas están la elaboración de una agenda de sueño previa al viaje donde vayamos ajustando día

ria y progresivamente la diferencia horaria. Buscar el momento más apropiado en el que deberemos exponernos a la luz del día según sea el sentido del viaje (la luz solar actúa como un potente sincronizador de nuestros ritmos biológicos); así los viajeros que vayan hacia el oeste deben evitar la luz de las primeras horas del amanecer -gafas oscuras- y buscar la luz natural del atardecer y los viajeros que vayan hacia el este deberán hacer justo lo contrario, buscar los primeros rayos de sol - salir al exterior- y evitar la luz a última hora de la tarde. Y ya, una vez llegado a nuestro destino, una pequeña dosis de melatonina a la hora de acostarnos durante los primeros días (que nos ayudará a reajustar más rápidamente nuestro «reloj endógeno») y ser disciplinados para aplicar los nuevos horarios lo más rápidamente posible, forzándonos a comer y a dormir según la hora local del destino.

¿Cuál es el remedio más eficaz? Probablemente la mejor fórmula sea una combinación de todos ellos y, habitualmente, con esto suele ser suficiente. Sólo aquellos que sufran este cuadro muy frecuentemente o de una forma más severa requerirán de un tratamiento hecho «a medida», ajustándolo en función de las características del viajero (si es madrugador o traspasador), del sentido y los horarios de los vuelos y de la diferencia horaria existente entre el origen y el destino. ¡Feliz viaje!

GINECOLOGÍA

La mitad de las mujeres menopáusicas tiene sobrepeso

EL 67% DE LAS MUJERES QUE PADECEN MENOPAUSIA SIGUEN UNA ALIMENTACIÓN QUE NO SE AJUSTA A LA DIETA MEDITERRÁNEA

EFE/ PACO CAMPOS

El inicio de la menopausia en España se sitúa en los 49,3 años. La mitad de las mujeres en esa etapa tienen sobrepeso u obesidad y en el 67 por ciento de los casos su alimentación no se ajusta a la dieta mediterránea. Además, una de cada cinco mujeres en edad climatérica son fumadoras, a pesar de que el tabaquismo es un importante factor de riesgo de enfermedad cardiovascular y cáncer y la nicotina influye en los síntomas vasomotores de la menopausia (sofocos y sudoración).

Estos son algunos de los resultados de la encuesta «Educación nutricional en la menopausia», realizada por el Consejo Gene-

ral de Colegios Oficiales de Farmacéuticos dentro de la quinta edición del Plan de Educación Nutricional por el Farmacéutico (Plenufar 5).

Importancia de la alimentación

La encuesta revela que aunque el 32,6 % de las encuestadas tienen una alimentación buena o muy buena, el 67,4 % no siguen los cánones de la dieta mediterránea.

La principal grasa utilizada es el aceite de oliva (95 %), si bien la cantidad empleada dista bastante de la recomendación diaria (al menos 4 cucharadas): solo el 37,3 % se ajusta a esta pauta.

Un dato positivo es que el consumo de otras grasas como mantequillas, margarinas o natas es inferior a una ración diaria en el 83,5 % de los casos.

Las mujeres menopáusicas prefieren principalmente las carnes de ave o conejo (72,6 %) frente a las carnes rojas, y en cuanto a alimentos recomendados en la dieta



Hay que controlar el consumo de los alimentos.

mediterránea como los frutos secos son poco consumidos a pesar de sus efectos beneficiosos para la salud.

Alimentos cuyo consumo se recomienda moderar como las bebidas carbonatadas o azucaradas, no están muy presentes en la

dieta de estas mujeres, pero si la bollería y repostería industrial, ya que casi la mitad de las encuestadas ingieren más de dos raciones semanales.

Más problemas de salud

En cuanto a las enfermedades crónicas que padecen, el 52,7% asegura padecer al menos una, especialmente hipertensión (21,6%) y enfermedades reumáticas o artropatías (17%). La encuesta detecta una importante utilización de suplementos o complementos nutricionales: el 51,7 % consume diariamente al menos uno de ellos. Los más utilizados, el calcio y la vitamina D, lo que se puede deber a la mayor publicidad que se da a estos compuestos. Fitoestrógenos (17,1%) y plantas medicinales (14,9%) son también otros suplementos que prefieren las mujeres durante el climaterio.

Los que más preocupan a las mujeres por su severidad son la sequedad de la piel, el insomnio y la retención de líquidos.



CASAVERDE
rehabilitación física y neurológica

Rehabilitación física y neurológica en Alicante, desde un planteamiento holístico e integral.