Medidas para reducir los efectos del Jet Lag

Recomendaciones

- *Descansar antes de la partida y durante el vuelo. En el viaje son beneficiosos breves períodos de sueño.*
- *Beber agua y/o zumos antes y durante el vuelo. La cafeína no aporta beneficios si se utiliza para retrasar el sueño.*
- *Tomar comidas ligeras y limitar el consumo de alcohol antes y durante el vuelo.*
- *Si es necesario tomar medicación con un horario estricto debe consultar a su médico.*
- *Adaptarse al ritmo horario del destino tan rápido como sea posible (horas de comida, de sueño), preferiblemente empezando durante el vuelo.*
- *En destino, pasear por espacios abiertos durante las horas diurnas para exponerse a la luz natural.*
- *Los fármacos para dormir de acción/eliminación corta pueden ayudar a ajustar las pautas de sueño después de la llegada, aunque sólo deben administrarse siguiendo recomendaciones médicas.*

"Jet Lag"

El cambio horario originado por el viaje altera el ciclo sueño-vigilia, dando lugar entre otros a los siguientes síntomas:

CANSANCIO

DIFICULTAD PARA DORMIR EN EL NUEVO PERIODO NOCTURNO

CAMBIOS DE ESTADO DE ÁNIMO

IRRITABILIDAD

FALTA DE CONCENTRACIÓN

CEFALEA

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA
SUBDIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD EXTERIOR

Centros de Vacunación Internacional
SANIDAD EXTERIOR