

Síndrome de desfase horario (Jet Lag)

Sin duda alguna que entre los placeres de la vida, el viajar se encuentra es uno de los preferidos por los seres humanos. Conocer países y lugares, otras personas y sus culturas y costumbres, quien no ha sentido de vez en cuando la necesidad de viajar?

Sin embargo, cuando los viajes son largos y de muchas horas en el organismo se presentan ciertos desajustes que pueden modificar nuestro rendimiento físico.

Tal como muchas cosas en la naturaleza, nuestro organismo también funciona en base a ciclos que de una u otra forma regulan todo, desde la respiración hasta la forma como respondemos ante un estímulo.

Esta regulación afecta todos los procesos biológicos y está compuesta por dos partes, una, la fisiológica, la cual esta ordenada de manera tal que se presenta en forma cíclica. Y la otra parte de ese mecanismo regulador, la cual está afectada por el medio ambiente y la respuesta que el organismo pueda tener ante los cambios que se presentan en este. Ambas partes se complementan de manera tal que sincronizan perfectamente el organismo al tiempo solar tal como si se tratara de un reloj biológico.

Ambos ritmos, tanto el del organismo como el ambiental tienen un punto de inicio el cual es al levantarse o al amanecer y un punto de culminación que es el amanecer nuevamente 24 horas después.

Si la duración del ciclo ambiental cambia el ciclo del organismo se vara afectado y luego de un tiempo se ajustara nuevamente a su relación con el ambiente.

Cuando se viaja a través de distintas zonas horarias, los ritmos pierden su sincronización lo cual se conoce como Descompensación Horaria, la cual produce una serie de sensaciones muy desagradables ya que muchas funciones fisiológicas, tales como las secreciones endocrinas, la presión sanguínea, la duración del sueño y otras son afectadas.

Tal como hemos señalado en artículos anteriores, la actividad diaria de los seres vivos está controlada por relojes biológicos. En el caso de los seres vivos, ese sensor o regulador es el ritmo circadiano, que representa los cambios físicos, hormonales, de temperatura, estrés, de comportamiento, etc. que se producen en un ciclo aproximado de 24 horas, siendo altamente influenciado por la luz y la oscuridad, el cual a su vez es regulado a su vez por relojes biológicos los cuales se ubican en el hipotálamo.

Además del ritmo circadiano, también hay periodos cortos denominados ultradianos, los cuales son muy importantes, por ejemplo las pautas de los latidos del corazón, la duración de las ondas cerebrales, las pausas respiratorias, etc.

Al ser alteradas esas pausas, las cuales ya están adaptadas a un horario, las funciones se hacen caóticas, en especial cuando se viaja en avión en dirección a la zona horaria donde se vive, lo que

produce mucha indisposición, las cuales pueden tomar cierto tiempo en regularizarse y que se conoce como Síndrome de Desfase Horario o Jet Lag, y como se dijo anteriormente produce cambios temporales en las funciones físicas debido a cambios súbitos debido a haber recorrido de una manera muy rápida largas distancias y husos horarios lo cual provoca desincronización de las funciones vitales debido al poco tiempo para adaptarse al nuevo huso horario del lugar donde se llega. Siendo distintas en cada individuo.

Según diversos estudios, hay dos factores primordiales que explican las variaciones en el efecto del Jet Lag. La cantidad de horas de desfase ya que mientras más largo sea el viaje mayores serán los efectos del Jet Lag, y el segundo factor es la dirección del vuelo que se realiza, donde se estima que los vuelos Este – Oeste requieren un periodo más corto de adaptación que los vuelos Oeste – Este, por lo que las personas que se levantan y acuestan más temprano se adaptan menos a los vuelos con dirección al Oeste que aquellos individuos que tiene mayores hábitos vespertino, la razón radica en que los primero hacen sus días más largos al viajar por ejemplo de Europa a América.

Bueno, y que hago para reducir los efectos del Jet Lag?

En primer lugar viajas sin estrés y con despreocupación y tomar con naturalidad las dificultades que se puedan presentar, adecuando lo más que se pueda las actividades cotidianas al nuevo huso horario y procurar en lo posible relacionarse más rápidamente con otras personas y al entorno.

En síntesis se recomienda comer de acuerdo al nuevo horario donde se permanezca, variar el ciclo del sueño y en lo posible adelantar las horas de sueño, más se viaja en sentido Oeste – Este. Mantenerse despierto durante la mayor parte del vuelo.

Si el vuelo es Este – Oeste se recomienda tratar de dormir lo más que se pueda durante el vuelo, controlando la luz solar e manera que haya mayor oscuridad.

En segundo lugar, una vez que se ha viajado es recomendable realizar las actividades cotidianas de acuerdo al nuevo horario del punto de destino, en especial las comidas y el sueño. Procurar adaptarse lo más rápidamente a la luz del nuevo lugar, evitar dormir en horas diurnas aunque se sienta cansancio y dormir a la hora indicada a fin de facilitar la sincronización horaria.

Si se va a competir, existen dos maneras de provocar la mejor adaptación, si la competición toma varios días en realizarse, por ejemplo campeonatos mundiales, juegos intercontinentales, etc lo más conveniente es viajar con mucha anticipación, si la competición es una sola y de un día, se ha evidenciado que competir lo más cercano al día de arribo es conveniente y que aún no se han empezado a producir los cambios en los ritmos fisiológicos internos, lo cual podría minimizar los efectos negativos en el rendimiento.