

Toma**NOTA**

‘Jet lag’: cuando los horarios se alteran

UN ESTUDIO NOS RECOMIENDA EL MODO DE COMBATIR EL CAMBIO DE HORARIO AL VIAJAR: NO COMER POR 16 HORAS

Es de madrugada y mientras la ciudad entera duerme, usted da vueltas sobre su cama, el tic tac del reloj parece burlarse de su sufrimiento, pues las horas pasan sin que usted pueda descansar. El culpable de tanto malestar no es una preocupación, el estrés o unos vecinos ruidosos, sino el cambio de horario, el hecho de que mientras su cuerpo está en Roma, su reloj interno aún sigue programado con la hora de Lima.

A este desajuste se lo conoce como ‘jet lag’, y un estudio realizado en Estados Unidos y publicado en la prestigiosa revista “Science” parece haber encontrado una manera de frenarlo.

LA INVESTIGACIÓN

El estudio realizado por el centro médico Beth Israel de Boston indica que los seres humanos no solo con-



Le interesa

Usted puede solicitar una reprogramación de su sueño, según los días que vaya a viajar, el destino de su viaje o las actividades que tiene planeadas hacer. Se requiere hábitos y, en algunos casos y siempre bajo supervisión médica, medicación específica. Para más información llame al instituto de sueño Hypnos (en la clínica San Felipe). Teléf.: 219-0000 anexo 121.

tamos con un reloj interno que regula la respuesta del organismo en función a la luz y la oscuridad, sino con otro que está relacionado con la comida y que adaptaría las respuestas del cuerpo en función de si hemos comido o no. Esta investigación, hecha en ratones, indica que un ayuno de por los menos 16 horas regularía la actividad y descanso relacionados con el sueño. De ahí que los investigadores crean que sus hallazgos podrían aplicarse para prevenir el ‘jet lag’: sin comida

antes y durante el viaje, no hay desajuste horario.

Sin embargo, como destaca el doctor Darwin Vizcarra, del Instituto del Sueño Hypnos, este estudio debería tomarse con precaución, ya que ha sido efectuado en ratones y no en primates, cuya anatomía y fisiología resultarían más cercanas a las de seres humanos.

De otro lado, la neurofisióloga Isabel Tagle, del Instituto Nacional de Ciencias Neurológicas, opina que un ayuno tan prolon-

gado (16 horas) podría influir en el correcto desempeño del cuerpo humano. Finalmente, sin comida, no funcionamos al 100%.

¿ENTONCES, QUÉ HACEMOS?

Es lo ideal, aunque no siempre se puede poner en práctica que usted vaya ensayando un nuevo horario por lo menos tres días antes de su viaje: acuéstese más tarde y, si puede, despiértese más temprano. De lo contrario, solo haga lo primero. Poco a poco se irá

EFFECTOS.

El desajuste horario se puede presentar a partir de tres horas de diferencia con el punto de partida.

acostumbrando. Tenga en su reloj de pulsera la hora del destino al que llegará.

Durante el vuelo guíese por la hora que marca este reloj y realice actividad física (caminar) o intelectual (leer) en las horas de vigilia.

Si viaja de Lima a Europa le tomará un día y medio adaptarse al nuevo horario, pues tendrá que levantarse más temprano de lo que está acostumbrado. En cambio, la adaptación de regreso será más sencilla de asimilar para su cerebro.

La doctora Isabel Tagle sugiere el uso de inductores de sueño que regulan al sueño y no alteran su estructura. Los sedantes, en cambio, producen más sueño superficial, de ahí que la persona, al día siguiente, se levante cansada y con un efecto similar a la resaca, porque no ha descansado bien.

También puede tomar melatonina, hormona relacionada con la sensación de sueño.

Solo un médico puede indicarle qué inductor de sueño o cantidad de melatonina necesita para combatir el ‘jet lag’.

No todas las personas presentan los mismos síntomas (cansancio, malestar, decaimiento) del ‘jet lag’. ●

¡Vamos!

Acompáñanos a descubrir más destinos.
Todos los martes GRATIS con El Comercio

10 de Junio: Semana de la Aventura en Huaraz. Los atractivos que ofrece esta zona a los amantes de la adrenalina y las rutas alternativas ahora que el Pastoruri está cerrado para los turistas.

17 de Junio: Iglesias del Colca. Un recorrido donde lo místico se fusiona con los paisajes naturales. Un circuito que cada día gana más adeptos.

