

## 10 consejos para sobrellevar el jet lag



- 1 Intenta anticiparte.**

Los días anteriores al viaje intenta acostarte más temprano y despertarte antes de lo habitual si vas a ir hacia el este, o bien quedarte despierto hasta más tarde y levantarte más tarde si viajas al oeste.
- 2 Duerme bien antes del viaje.**

Descansa lo suficiente antes del viaje, durmiendo más horas la noche anterior para afrontar el trayecto lo más fresco posible y que tu cuerpo se recupere antes.
- 3 Ajusta el horario al de tu destino.**

Durante el viaje, trata de ajustar tus horas de sueño a las del destino, intentando no dormir demasiado en el vuelo si vas a llegar por la tarde-noche o durmiendo si vas a llegar a destino por la mañana. Si la estancia va a ser más larga de dos días, cambia la hora de tus relojes para ajustarte al horario por el que te vas a regir.
- 4 Descansa durante el trayecto.**

Te vendrá bien contar con un antifaz para evitar que la luz te moleste y tapones para los oídos o música relajante por si el ambiente fuera demasiado ruidoso.
- 5 Bebe agua en cantidad suficiente.**

El ambiente seco y la altitud propia de los viajes en avión harán que tu organismo consuma muchos líquidos, por lo que debes estar atento a hidratarte adecuadamente.
- 6 Evita el alcohol.**

Para paliar tu sed no recurras a bebidas alcohólicas, porque pueden empeorar la calidad del sueño y deshidratarte.
- 7 No abuses del café.**

La cafeína puede ayudarte a mantenerte despierto si lo necesitas por el horario de tu destino, pero no conviene ingerir más cantidad de la que tomas habitualmente.
- 8 No te quedes quieto.**

Activa la circulación de la sangre dando algún paseo por el avión, levantándote de tu asiento o realizando unos ejercicios para mejorar la movilidad de las piernas.
- 9 Date tiempo para aclimatarte.**

Una vez en destino, y si el viaje va a durar varios días, trata de ajustar tu reloj biológico al horario local, cenando y comiendo a las horas correspondientes y estando al aire libre durante las horas de luz.
- 10 La melatonina puede ser moderadamente eficaz.**

Acude a tu farmacia para asesorarte sobre complementos nutricionales que contengan melatonina, una hormona que regula los ritmos corporales y que puede ayudar a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño. Como fármaco, se utiliza para el tratamiento de algunos tipos de trastornos de sueño.