

El Jet - Lag

Sabemos que es posible que hayas viajado mucho y que seguro que conoces lo que es el Jet-Lag, pero puede haber alguien que todavía esté perdido con este tema. Para ellos es la información, que debe ser tomada como tal, y con el único afán de ayudarlos.

El Jet-Lag, como podrás leer en cualquier sitio de Internet, es un desequilibrio y cansancio producido entre el reloj interno de tu cuerpo y el nuevo horario determinado por el viaje en avión durante muchas horas.

Entre los posibles síntomas puedes notar la fatiga, problemas digestivos confusión o irritabilidad. Si al maldito Jet-Lag añadimos tu inquietud y nerviosismo por ser tu primer viaje en el que vas a conocer a tu futuro hijo, puedes llegar a encontrarte mal.

Además de recomendarte paciencia si tienes Jet-Lag, te sugerimos que accedas a Internet buscando en la red pues existen múltiples páginas que hablan sobre el tema y sobre como evitarlo, (pon simplemente Jet-Lag y verás) te lo leas y en su caso lo tengas en cuenta, sobre todo para no darle importancia.

No obstante, antes de partir hay algunos puntos importantes a tener en cuenta1:

- Descansa en los días previos al viaje, la Nasa descubrió que dormir todo lo posible dos días antes reduce significativamente los síntomas del Jet-Lag.
- Intenta adaptarte al horario de tu destino antes de partir. Parece una tontería pero si cambias el reloj de hora nada más subir al avión cuando llegues a tu destino ya te habrás hecho a la idea.
- Ten en cuenta lo que comes pues seguimos manteniendo nuestro ritmo de comidas con horario español y cenamos aunque en nuestro destino sea la hora de desayunar.
- Aunque es difícil en nuestro caso… reducir el estrés es un punto básico, así que trata de prepararlo todo con suficiente antelación y relájate para emprender la aventura más importante de tu vida.

Por cierto, para lo que si sirve el Jet-Lag es para echarle la culpa de cualquier despiste, contratiempo o percance que te suceda durante el viaje. Es una buena excusa que por lo general, nadie pone en duda.

COFAM