

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Dec 06, 2021

Jet lag en adultos

El jet lag puede hacer que te sientas agotado y estropear los primeros días de unas vacaciones o un viaje de negocios. Existen algunas estrategias sencillas de autoayuda que pueden ayudarte a lidiar con el jet lag y sentirte mejor. Un tratamiento llamado melatonina también puede ayudar.

Hemos analizado las mejores y más actualizadas investigaciones para producir esta información. Puede usarlo para hablar con su médico y decidir qué tratamientos son adecuados para usted.

Por qué la gente tiene jet lag?

El jet lag es un efecto secundario de los viajes aéreos de larga distancia. Cuando viajas en avión entre diferentes zonas horarias, tu reloj biológico se queda atrás en el lugar donde empezaste. Puede llevar unos días ponerse al día con usted en su nueva zona horaria. Entonces, por un tiempo, tu cuerpo intenta actuar como si todavía estuvieras en la zona horaria del lugar desde el que viajaste. Es posible que se sienta completamente despierto por la noche y somnoliento durante el día.

Su reloj biológico es impulsado por la luz del día y una hormona en su cerebro llamada melatonina. La melatonina te dice cuándo dormir. Su cuerpo comienza a producir melatonina cuando oscurece afuera y se detiene cuando amanece.

En general, cuantas más zonas horarias cruces, peor será tu jet lag. Por ejemplo, un vuelo de Londres a Los Ángeles cruza ocho zonas horarias. Esto significa que la hora en Los Ángeles está ocho horas por detrás de la hora en Londres. Si llegas a Los Ángeles a las 6 p.m., tu cuerpo piensa que son las 2 a.m.

Como regla general, volar hacia el este parece causar más problemas para la mayoría de las personas que volar hacia el oeste.

Cuáles son los síntomas?

El síntoma principal es el cansancio, que puede ser intenso. También puede tener problemas para dormir y concentrarse. Y es posible que deje de comer adecuadamente, tenga malestar estomacal y se sienta mal en general.

qué tratamientos funcionan?

El jet lag mejora por sí solo después de unos días. Algunos medicamentos pueden ayudarle a sentirse mejor más rápido. También hay algunas cosas que puedes probar antes y durante tu viaje para minimizar el jet lag.

Cosas que puedes hacer por ti mismo

Para ayudar a prevenir el jet lag

Hay cosas que puede hacer antes de su viaje y durante su vuelo que pueden ayudar a prevenir o disminuir el desfase horario.

- Su exposición a la luz natural juega un papel importante para ayudarlo a adaptarse a una nueva zona horaria. Antes de su viaje, puede usar gafas de sol para restringir su exposición a la luz del día cuando estaría oscuro en su destino. También puede tratar de salir a la luz del día en momentos en que haya luz en su destino.
- Unos días antes de su viaje, intente ajustar su horario de sueño y comidas para que coincida más con el horario que tendrá en su destino.
- Asegúrate de estar bien descansado antes del inicio de tu viaje.
- Durante el vuelo, beba muchos líquidos, pero evite el alcohol y las bebidas con cafeína.
- Evite dormir durante el vuelo a menos que sea de noche en su destino.
- Si su viaje es corto (tres días o menos), puede tratar de mantener su horario en la nueva zona horaria lo más cerca posible de su horario de origen, para evitar el desfase horario cuando regrese. Sin embargo, esto puede no ser práctico si cruza varias zonas horarias o viaja por negocios.

Para ayudar a deshacerse del jet lag

Una vez que hayas llegado a tu destino, hay cosas que puedes intentar para lidiar con tu jet lag y sentirte mejor más rápido.

- Evite la cafeína después del mediodía en su destino, donde podría interferir con el sueño.
- Permanezca despierto hasta que oscurezca después de un largo viaje hacia el oeste. También puedes intentar reservar un vuelo que llegue a tu destino por la noche.
- Levántate cuando amanezca, después de un largo viaje hacia el este. También puede ser útil estar al aire libre a la luz del sol durante la tarde.
- Coma comidas pequeñas en los horarios adecuados para su destino.
- Haz algo de ejercicio ligero, como caminar o hacer turismo, durante el día. Pero recuerde que hacer ejercicio justo antes de acostarse a veces puede dificultar el sueño.

medicamentos

Si su desfase horario es más grave, tomar **tabletas de melatonina** durante unos días puede ayudarlo a sentirse mejor más rápido. La melatonina en las tabletas es similar a

Jet lag en adultos

la melatonina que su cuerpo produce por la noche para ayudarlo a dormir. Toma estas tabletas cuando es hora de acostarse en su nueva zona horaria. Por lo general, las personas comienzan a tomarlos el día antes de su vuelo.

La melatonina se vende sin receta como suplemento en algunos países (como los EE. UU.), pero solo está disponible con receta en otros (como el Reino Unido).

Otra opción es tomar **pastillas para dormir** a la hora de acostarse durante las primeras noches después de llegar a una nueva zona horaria. Esto puede ayudarte a superar el jet lag más rápidamente.

No debe usar pastillas para dormir por más de unas pocas noches. Tomarlos durante más tiempo puede hacerte dependiente de ellos. Esto significa que puede tener efectos desagradables cuando deja de tomar las pastillas para dormir, como la ansiedad. También puede tener problemas para dormir cuando deja de tomar una pastilla para dormir.

Qué me va a pasar?

El jet lag siempre está en su peor momento poco después de llegar. Cuantas más zonas horarias cruces, más tiempo tardará en desaparecer el jet lag. Su reloj biológico se reinicia aproximadamente una hora cada día si ha viajado hacia el este, y aproximadamente una hora y media cada día si ha viajado hacia el oeste.

El jet lag es un inconveniente. Pero incluso sin tratamiento, por lo general dura solo unos días.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

