

Qué es el jet lag social y cómo evitarlo durante las fiestas de fin de año

22/12/2024



El jet lag es el **desfase horario** que se produce cuando viajamos en avión a una zona del mundo en la que existe **otro huso horario**. Es la causa de alteraciones en el sueño y de otros **síntomas molestos** que persisten durante días o incluso semanas después del vuelo.

La novedad es que no solo se produce al viajar a otros continentes. También puede provocarlo **acostarnos tarde todos los días**, como ocurre en estos últimos días del año, llenos de eventos. Por supuesto, estos desarreglos impactan en el **sueño, el descanso y la salud** y llevan un nombre: **jet lag social**.

Los doctores **Stella Maris Valiensi**, presidente de la Asociación Argentina de Medicina del Sueño (AAMS) y **Agustín Folgueira**, ambos expertos en Medicina del sueño del Hospital Italiano de Buenos Aires, explicaron a **Infobae** que **no se trata**

de una enfermedad sino de una **la alteración del ritmo circadiano** causado por “**cambios en la rutina social** de una persona, por ejemplo, en los horarios de trabajo, estudios o en las interacciones sociales”.

El **ritmo circadiano** es el ciclo natural de cambios físicos, mentales y de comportamiento que experimenta el cuerpo en 24 horas.



Las alteraciones del ritmo circadiano se intensifican en épocas de fin de año, afectando el descanso y el bienestar físico y mental (Imagen Ilustrativa Infobae)

Y completaron: “Por la mañana habitualmente nos despertamos con el despertador a causa de nuestro trabajo u obligaciones sociales y/o laborales, pero aprovechamos el fin de semana para **alargar hasta dos horas de sueño**, para **compensar esa deuda de sueño** de los días previos. Esta diferencia entre sueño de los días laborales o escolares y el descanso de los fines de semana se denomina **jet lag social**”.

En coincidencia, el doctor **Joaquín Diez**, especialista en psiquiatría y medicina del sueño, describió a **Infobae** que el jet lag social es como si viviéramos en dos **zonas horarias**

diferentes: “Una para el trabajo o la escuela y otra para nuestro tiempo libre. Esto puede resultar en una **desalineación del ritmo circadiano, el reloj biológico que regula nuestros ciclos de sueño y vigilia.** En estas fechas puede incrementarse debido los múltiples programas sociales relacionados con el **fin de año y las fiestas,** familiares o amigos que viajan de visita... **todos quieren juntarse ahora como si no hubiera un mañana**”, resaltó el médico.

Los especialistas afirmaron que **en estas fechas navideñas se produce más jet lag social.** “Si este se prolonga en el tiempo, **aumenta la deuda de sueño,** la somnolencia por sueño insuficiente. Se calcula que lo padece el **5% de la población mundial** y trae grandes pérdidas económicas para las empresas y países”, advirtieron.



La exposición prolongada a pantallas y el FOMO son factores que contribuyen al desequilibrio en las rutinas del sueño (Imagen Ilustrativa Infobae)

“Los adultos deberían dormir **7 horas o más por noche de forma regular** para promover una **salud óptima**”, aconseja la **Academia Estadounidense de Medicina del Sueño.** Según una [encuesta](#) de esta institución, la mitad de las personas se sientan

extremadamente o algo **cansadas durante las fiestas**. Y luego del brindis, también. Casi la mitad de las personas dicen sentirse **agotadas el día de Año Nuevo**, según otra [encuesta](#) de esa academia.

Más allá de las fiestas, el jet lag social **puede producirse todo el año** y hay dos razones fundamentales que lo “alimentan”: el **FOMO** (por la sigla en inglés de Fear of Missing out o miedo a perderse de algo) y el uso del **celular**.

“Las **pantallas** suelen ser uno de los factores **más importantes de retraso de la hora de acostarse**, más allá de los programas sociales”, afirmó el doctor Diez.

El término [FOMO](#) alude al miedo a “quedarse afuera”. Puede estar relacionado con salidas o eventos sociales, oportunidades laborales, relaciones o, incluso, cuestiones de la vida en general. Por este motivo, algunas personas siguen participando en planes o actividades cuando, en realidad, el cuerpo les pide descanso. Este fenómeno, propio de estos tiempos, puede **afectar la salud física y mental**, entre ellos, generar **problemas de insomnio y depresión**.

Síntomas del jet lag social



La somnolencia, la fatiga y los problemas emocionales son algunos síntomas que pueden repetirse habitualmente por el jet lag social (Imagen Ilustrativa Infobae)

Las señales más comunes del jet lag, según la **Fundación del Sueño de Estados Unidos** son:

- **Problemas para dormir:** puede resultar difícil conciliar el sueño cuando se desea o despertarse antes de lo previsto. El desfase horario también puede provocar que el sueño se fragmente.
- **Somnolencia diurna:** el jet lag con frecuencia provoca somnolencia o cansancio durante el día.
- **Problemas de atención o memoria** o percibir tener un pensamiento más lento.
- **Cansancio:** el cuerpo puede sentir el impacto y el rendimiento físico puede verse afectado.
- **Dificultades emocionales:** algunas personas con jet lag se sienten irritables y la evidencia indica que este trastorno puede exacerbar los problemas de salud mental.
- **Malestar general:** El jet lag puede hacer sentir mal a la persona afectada.
- **Problemas estomacales:** el desfase horario puede causar

problemas gastrointestinales como disminución del apetito, náuseas o incluso estreñimiento y síndrome del intestino irritable.



A diferencia del jet lag social, en el jet lag por viajar el impacto es temporal y desaparece cuando el cuerpo se ajusta a la nueva zona horaria (Imagen Ilustrativa Infobae)

Sin embargo, el doctor Diez explicó que hay diferencias entre el **Jet lag Social (JLS)** y el **Jet lag por viajar (JLV)**. “En relación a la duración del problema en el JLS los síntomas tienden a **repetirse semanalmente si no se corrigen los hábitos**, mientras que en el **JLV el impacto es temporal** y desaparece cuando el cuerpo se ajusta a la nueva zona horaria (normalmente 1 día por cada zona horaria cruzada)”, detalló.

Y añadió que en el JLV, el desfase horario es más evidente porque **el cuerpo sigue el horario del lugar de origen**, mientras que en el JLS los síntomas son más sutiles y acumulativos, percibiéndose como **cansancio crónico** o dificultad para ajustarse al inicio de la semana. “En el JLV son comunes los problemas gastrointestinales debido al cambio en horarios de comida y exposición a la luz solar en nuevos

patrones”, destacó el doctor Diez.

Cómo afecta a la salud el jet lag social



Si se mantiene en el tiempo, el jet lag social aumenta el riesgo de padecer enfermedades metabólicas y cardiovasculares (Imagen ilustrativa Infobae)

Los doctores Valiensi y Folgueira señalaron que las **consecuencias del jet lag social** pueden incluir: “**Fatiga**, dificultades para concentrarse, **alteraciones del sueño**, cambios en el estado de ánimo y disminución del **rendimiento**. También dificultades para mantener la **atención**, en la toma de decisiones, en la **creatividad, productividad y coordinación**. Aumenta las probabilidades de **lesiones en el trabajo y accidentes de tránsito** y, con el tiempo, mayor **riesgo de padecer enfermedades metabólicas y cardiovasculares**”.

Otros efectos negativos del jet lag social son, de acuerdo al doctor Joaquín Diez, los siguientes:

- **Fatiga constante:** Sentirse cansado incluso después de descansar.
- **Alteraciones del estado de ánimo:** Mayor riesgo de ansiedad, irritabilidad o incluso depresión.
- **Problemas inmunológicos:** Mayor susceptibilidad a infecciones.
- **Rendimiento cognitivo reducido:** Dificultades para concentrarse, recordar o aprender.
- **Riesgo de enfermedades crónicas:** Como obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares, debido a la alteración de los ritmos biológicos.

Como recuperarse del jet lag social y prevenirlo



Dormir siete horas diarias es esencial para reducir riesgos de enfermedades cardiovasculares o metabólicas asociadas al desajuste horario – (Imagen Ilustrativa Infobae)

Los doctores Valiensi y Folgueira recomendaron seguir **hábitos saludables relacionados con el sueño**, siendo el más importante

mantener un **horario regular para acostarse.**

“Si la restricción de sueño es voluntaria, ocasional, **ayuda aumentar la duración de sueño durante los días libres.** Pero el principal esfuerzo debe estar en mantener horarios regulares de sueño. A veces, levantarse más tarde un fin de semana puede provocar dificultad para iniciar el sueño la noche siguiente», completaron los doctores.

Para reestablecer los horarios, el doctor Díez recomendó:

- **Dormir y despertar a la misma hora todos los días,** incluso los fines de semana.
- **Exponerse más a la luz natural,** eso ayuda a sincronizar el reloj biológico con el reloj ambiental (solar).
- **Adoptar medidas de higiene del sueño:** Crear un ambiente de descanso óptimo, evitando pantallas antes de dormir y manteniendo el dormitorio oscuro y tranquilo.



Los expertos aseguran que lo más importante es mantener un horario regular para acostarse (Imagen ilustrativa Infobae)

La Academia Estadounidense de Medicina del Sueño ofrece más

recomendaciones para ayudar a descansar en estas fechas:

- **Cuidar lo que se come:** las comidas copiosas durante las fiestas pueden ser deliciosas, pero es importante evitar comer en exceso justo antes de acostarse, ya que puede alterar el sueño.
- **Reducir la cafeína y el alcohol:** evitar el café a altas horas de la noche y limitar el consumo de alcohol antes de acostarse. Ambos pueden afectar la capacidad para dormir profundamente.
- **Relajarse antes de acostarse:** crear una rutina para serenarse y prepararse para descansar ayudará a pasar de la emoción de las fiestas a un sueño reparador.

Para prevenir el jet lag social el doctor Diez recomendó **reducir la brecha de horarios**. “Si nos acostamos y levantamos más tarde los fines de semana, procurar que la diferencia con los días laborales **no sea mayor a 1-2 horas**. Otro consejo es planificar actividades tempranas, ya que ayuda a mantener un horario más regular”, concluyó el experto.

Fuente: Infobae