15/02/2023

ECONOMIST&JURIST

Redacción

Cinco maneras de evitar el Jet lag

Los científicos denominan **disritmia circadiana** a la alteración temporal que desajusta el reloj interno del organismo y hace que no esté sincronizado con los horarios establecidos del destino como, por ejemplo, las horas de luz o comidas. Este fenómeno es popularmente conocido como *Jet lag*.

Desde el Centro de Trastornos del Sueño de la Universidad George Washington, en Estados Unidos, manifiestan que los seres humanos poseen **un ritmo natural en el cuerpo que está muy definido** y que es muy sensible al huso horario.

Pero, ¿qué es un huso horario? Es una guía que sirve para el manejo del tiempo en un mundo que posee la cualidad de desplazarse rápidamente de un lado a otro. **Cada país tiene un huso horario distinto** debido al meridiano en el que se encuentre, llegando incluso a existir países con distintos husos horarios debido a su dimensión tan extensa como, por ejemplo, Estados Unidos.

El *Jet lag* que supone viajar de un sitio a otro puede provocar fatiga, malestar, dificultad para estar alert

...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |