



DECALOGO RECOMENDACIONES PARA MINIMIZAR EL JEG-LAT JJPP RIO JANEIRO 2016

1.-**El desfase horario de 5 horas** entre España y Rio do Janeiro en septiembre de 2016 **ocasiona** durante los primeros 3-4 días en Rio alteraciones en el ritmo de dormir, gastrointestinal y malestar general que reduce el rendimiento deportivo.

2.-**Tienen mayor riesgo de padecer Jet-Lag**, aquellos con hábitos de dormir más regulares o rígidos, los de mayor edad (>45 años), los de menos experiencias en viajes, los matutinos (los que prefieren levantarse temprano) en los vuelos hacia el Oeste (los que prefieren levantarse tarde, vespertinos o de acostarse tarde) en los vuelos hacia el Este), y los de menor condición física

3.-**Días antes de viajar (3-4 días previos)** cambiar el horario de sueño: retrasarlo o acostarse media hora más tarde cada día. Igualmente retrasar de media a una hora el horario de comidas para ir adaptándose a Río. Al mismo tiempo en la tarde-noche se ha de exponerse a luz solar, o bien a la luz brillante artificial (al menos unos 15 min), durante 1 o 2 h mas de lo habitual. Si se pudiera, es recomendable hacer ejercicio o entrenar (40-60 min al 50%-60% del máximo) por la tarde noche. Complementariamente es igual de importante evitar luz solar antes de levantarnos por la mañana (retrasar media a 1 h el levantarse o ponerse en contacto con luz solar y/o brillante)

4.-**La noche anterior del vuelo hacia Río** (salida a 12,00h) hay que intentar dormir mucho y evitar trasnochar o dormir poco (por “compromisos” y “estrés” por dejar para última hora la preparación del viaje). Se recomienda echar una siesta de menos de 20 minutos al inicio del vuelo hacia Río (en el rango horario de 12,30 a 14,00 h).

5.-**Durante el vuelo** (salida prevista de Madrid a las 12,00h y llegada a Rio do Janeiro a las 17.15 horas locales) hay que asegurarse estar bien hidratados bebiendo más agua y/o bebidas isotónicas de lo habitual y tomar mucha fruta o zumos naturales (asegurarlos también días antes), evitando bebidas con cafeína y estimulantes (te, café, bebidas con cola) o con alcohol. Tomar (llevar) frutas con fibra (manzanas, plátanos). Evitar comidas hipercalóricas, y priorizar un desayuno más rico en proteínas, mientras que en la cena hay que priorizar los hidratos de carbono. En el viaje hacer estiramientos regulares, levantarse cada 1 o 2 horas, llevar medias o pneras y en aquellos no alérgicos o intolerantes, o que no lo tengan contraindicado, pueden ingerir 500mg de acetilsalicílico (aspirina comprimidos masticables o aspirina-C efervescente)

6.-**Al aterrizar en Río** (17,20 h de Río, que serían las 22,20 h en España) se estará cansando del viaje, por lo que se recomienda darse una ducha, evitar (o prohibido) echarse una siesta o quedarse dormido, y continuar rehidratándose hasta la hora de cenar con bebidas isotónicas, sin estimulantes (café, te,...) y sin nada de alcohol, priorizando comer fruta entre horas. Los 2 o 3 primeros días buscar exponerse a la luz solar (entre 18 y 19,00) y a luz brillante artificial (entre las 19 y 22 h) hasta acostarse (exposición directa no indicada en deportistas con patología ocular; cataratas lenticulares o degeneración retiniana). Pero sobre todo, hay que evitar exponerse a la luz (sea solar o artificial) entre las 22,00 y las 9,00h de la mañana; esto es muy importante porque hay alto riesgo de despertarse temprano: si ocurre hay que permanecer a oscuras. Por ello es muy recomendable llevar y utilizar antifaces para dormir (al menos entre las 5 y 9 h de Río) y, si fuera necesario, tapones auriculares.



7.- **La primera noche en la Villa Olímpica** se podrá tener bastante sueño por la tarde (y hay que aguantarlo para acostarse a las 22,30-23,00h), y tras acostarse habrá muy alto riesgo de despertarse prematuramente (entre las 2,30 y 5,00 h de la mañana) o más pronto de lo deseado. Si ello ocurriera, o bien se tiene antecedentes al respecto, o también si se padece de problemas para conciliar el sueño, se puede consultar con el equipo médico la prescripción de la medicación adecuada para ese momento, e incluso para iniciarla 3 días antes del viaje. Complementariamente, es muy importante al despertarse en la Villa Olímpica evitar exponerse a la luz solar o a luz brillante intensa, aguantando en la habitación a oscuras hasta la hora de levantarse; y tras levantarse utilizar constantemente gafas oscuras o de sol al menos en las primeras 3-4 horas. Para cualquier tipo de medicación, a llevar consigo o a ingerir, es de obligado cumplimiento consultar, antes y durante el evento paralímpico al equipo médico de la delegación española.

8.-**Respecto de los entrenamientos durante los 2-3 primeros días tras llegar a Río**, limitar la duración, intensidad y complejidad o dificultad de los mismos para aminorar el riesgo de lesiones. **Se recomienda** tomar café o té por la mañana (pero no ningún otro medicamento estimulante) y evitarlos desde la comida.

9.-**Para viajes de sólo 1 ó 2 días a Río** no atender a las recomendaciones anteriores, sino que se aconseja seguir en horario español en la programación de sus actividades, manteniéndose en alerta o despierto mediante siestas cortas e ingesta de cafeína, fortaleciendo las adaptaciones sociales (reuniones,...), recomendándose consultar la indicación/contraindicación de inductores farmacológicos del sueño bajo prescripción médica.

10.-**En el retorno hacia Madrid** (Salida de Rio do Janeiro prevista a las 19,20 y llegada a Madrid a las 10,05, horas locales), el Jet-Lag se hará más evidente e intenso, por lo que se recomienda que, en la medida que se pueda, 3 días antes del viaje, se vaya adelantando de 30 a 60 minutos la hora de levantarse en Río, al tiempo que se expone a luz solar o a luz brillante intensa. Igualmente, y al mismo tiempo, ir adelantando de 30 a 60 minutos la hora de acostarse en la Villa de Olímpica, de tal forma que aquellos que tengan problemas con el sueño deben de consultar con el equipo médico la posible prescripción médica correspondiente para antes, durante o después del viaje de retorno a España. Hay que asegurarse dormir lo suficiente antes del viaje de retorno a España. El día del vuelo hacia España, tomar 5 mg de melatonina entre las 19,00 y 20,00h; y dormir en el avión bien desde su inicio (20,00h de Río o 01,00 h de España) o bien tras la cena en el avión (21,00h de Río o 02,00 de España). Una vez aterrizado en España (a las 10,005 h), y durante los 5 días siguientes hay que despertarse a las 08,00-09,00h por la mañana, exponiéndose obligadamente a la luz solar o brillante y manteniéndose activos al aire libre al menos durante 30 minutos. Por la tarde se han de llevar gafas oscuras o de sol.

El Equipo Médico del Comité Paralímpico Español en los Juegos Paralímpicos de Río de Janeiro 2016