

# RECUERDOS, HÉLICES Y TURBINAS

(por Alberto RUMSCHISKY)

**H**ace ya un año, un amigo bromeaba con que ahora tenía una buena excusa para pedir al médico la receta de viagra: decirle que la necesitaba porque tenía que hacer un viaje intercontinental en avión, ya que el sildenafil (viagra) era efectivo para combatir el **jet lag**, el molesto desajuste de los esquemas de sueño y los ritmos circadianos que provocan los largos vuelos. En que una destacada noticia médica decía que se trataba de un descubrimiento hecho por investigadores en la Argentina. Pero aclaraba que, por ahora, la efectividad del sildenafil para regular el sueño sólo estaba probada en hamsters.

**E**l tema del **jet lag** está siempre en pie, y los últimos en abordarlo son dos científicos de prestigio internacional. El primero es el Dr. Mark R. Rosekind, fundador de la consultora Alertness Solutions (“Soluciones para estar despierto”), que advierte que hay que tener una cautela especial cuando se oye hablar de “milagros” para combatir el **jet lag**, desde los medicamentos homeopáticos hasta las investigaciones que desatan titulares de prensa. Dice Rosekind que él está abierto a todo pero que, como hombre de ciencia, quiere ver pruebas sólidas científicas de todo producto que prometa aliviar el mal que afecta a los viajeros. Según sus propias investigaciones, “cuando se altera el sueño o el reloj, el rendimiento de la persona se reduce entre un 20 y un 50 por ciento, si desarrolla actividades que exigen atención y vigilancia”.

**E**l segundo experto es otro médico, el Dr. Martín Moore-Ede, presidente de la consultora Circadian Incorporated, quien con-

cuerda con Rosekind en que ahora “conocemos mucho sobre los ritmos del organismo y cómo cambiarlos. Si se sabe lo que se hace y se controla, se pueden lograr efectos muy importantes”. Pero advierte que el provocar los cambios de ritmo es peligroso, porque es fácil equivocarse. Señala que “la mitad de los que viajan en avión no saben nada sobre el **jet lag** y, los que sí saben, lo combaten con remedios que no hacen nada, o que lo empeoran”.

**E**l Dr. Rosekind ha trabajado con la NASA en el entrenamiento de astronautas, y esa experiencia lo lleva a la conclusión de que, si se conocen los esquemas normales de sueño de una persona, se puede “ajustarla” para que se sienta normal en cualquier parte del mundo, con un tratamiento de sólo dos o tres días. La NASA prepara a los astronautas en los días previos al lanzamiento, cambiando sus horarios de sueño y regulando las pautas de luz y de oscuridad a las que están expuestos en sus alojamientos.

**P**ero para los que no pueden disponer de varios días de preparación y controlar completamente sus horarios y su luz, los expertos recomiendan que se ajusten a las nuevas zonas horarias con medidas sencillas. El Dr. Moore-Ede dice que el exponerse a la luz del sol al llegar a otro huso horario puede ser más efectivo para ajustar el reloj orgánico que tomar medicamentos: “lo mejor que se puede hacer es salir fuera”. El Dr. Rosekind, por su parte, subraya que antes del viaje es necesario dormir lo mejor posible, evitando partir con “sueño atrasado”, lo que luego nos afecta durante toda la estancia. Y después de llegar a destino, recomienda dormir “lo suficiente y asegurar de que no nos interrumpirán el sueño; por ejem-

plo, alojándonos en hoteles tranquilos y con habitaciones que tengan gruesas cortinas, a fin de que no entre la luz. Y además, evitar beber alcohol antes de ir a dormir, porque altera los esquemas del sueño”.

**A**lgunos viajeros toman Provigil, un medicamento que se receta para la narcolepsia y ayuda a combatir el sueño. Pero el Dr. Moore-Ede advierte que el empleo de esas medicinas muy fuertes todavía no ha probado su eficacia para ajustar los ciclos del sueño, y que no se conocen sus efectos ulteriores. Tampoco está probada la eficacia de la más popular melatonina porque, según este experto, “tratar de ajustar los ritmos circadianos sin tener un conocimiento a fondo de los propios esquemas, puede provocar un cambio demasiado profundo o no lo suficientemente efectivo de esos ritmos. Hay que saber cómo usar la melatonina”.

**S**egún ambos científicos, lo mejor para el **jet lag** es provocar estar despierto “en el momento en que se necesita”, lo que nos lleva a las siestas y a la cafeína. Estudios hechos con pilotos de avión demuestran que un sueñecito de 26 minutos durante el vuelo (desde luego, dejando los mandos al copiloto), aumenta el rendimiento en un 34 por ciento y el estado de vigilia en un 54 por ciento. El Dr. Rosekind insiste en que la mejor estrategia, durante un largo viaje, es combinar las siestas con la cafeína. Ésta tarda entre 15 y 30 minutos en hacer efecto, y las siestas no deben durar más de 45 minutos, para evitar el tipo de sueño que nos deja groguis. Y concluye que la conjunción de cafeína y siestas “puede funcionar mucho mejor que las dos cosas por separado. Esto no es ciencia espacial”.