

# ¿Qué le ocurre al cuerpo cuando viajamos en avión?

Artículo original en:

<http://www.msn.com/es-es/viajes/noticias/%C2%BFqu%C3%A9-le-ocurre-al-cuerpo-cuando-viajamos-en-avi%C3%B3n/ss-BBARKog>

Todos los derechos pertenecen al autor original

Volar continúa siendo una experiencia aterradora para muchos. Los aviones son máquinas terroríficas que pueden resultar muy intimidantes. En general, sirven para llevarte al destino de tus vacaciones de la forma más rápida, pero todo tiene su precio.



Foto: Shutterstock

## Jet lag

El *jet lag*, también conocido como el "síndrome de cambio rápido de zona horaria", no es un problema de falta de sueño. Es un trastorno que resulta de un desbalance del "reloj biológico" natural del cuerpo causado por atravesar diferentes zonas horarias. El ciclo de 24 horas, llamado ritmo circadiano, se ajusta lentamente cuando viajamos a diferentes zonas horarias, lo que genera que tengamos sueño por la tarde y no podamos dormir a la noche.

## Náuseas

Las náuseas ocurren, entre otros motivos, cuando el oído interno y los ojos envían señales contradictorias al cerebro. Esto es algo bastante común, y no suele ser más que una molestia. La buena noticia es que, cuanto más viajas, más te acostumbras

al movimiento. Para reducir la posibilidad de sentirnos mal, podemos evitar leer, encender el ventilador con dirección a la cara y apoyar la cabeza en el asiento.

### **Hinchazón en los tobillos**

La hinchazón en las piernas y los pies durante los vuelos es común y en general no presenta ningún peligro. El problema surge cuando estamos sentados demasiado tiempo. Esto genera que la sangre se concentre en las venas de las piernas y genere presión. Además, la presión baja de la cabina evita que la sangre fluya rápido, y eso a su vez causa que el líquido se concentre en los pies.

### **Deshidratación**

El avión tiene humedad limitada, lo que genera que los pasajeros se deshidraten. Cuando le falta agua, el cuerpo restringe el flujo de las vías aéreas como un mecanismo de defensa para preservar el líquido que le queda. La deshidratación puede hacernos sentir mal de muchas formas. Si no quieres despertarte con dolor de cabeza o problemas digestivos, lo mejor será que bebas agua.

### **Mal aliento**

Esto se debe en gran parte a la deshidratación. Los aviones son espacios secos con muchas personas. Esas condiciones harán que tu boca se seque y se cree el medio perfecto para la aparición de bacterias. La saliva, que básicamente quita los gérmenes de la boca, tiene muchas propiedades antibacterianas. Estudios han demostrado que lamerse las heridas tiene sentido a nivel científico ya que la saliva es un antiséptico natural.

### **Falta de oxígeno**

Las cabinas están presurizadas al 75% de la presión atmosférica normal, según informa un estudio reciente. Los niveles más bajos de oxígeno en sangre pueden generar hipoxia, una deficiencia en la cantidad de oxígeno que llega a los tejidos. La hipoxia tiene síntomas como la euforia, falta de reacción, dolor de cabeza, falta de juicio y visión, según Flying Magazine.

### **Trombosis venosa profunda**

Quienes viajan largas distancias en avión corren el riesgo de sufrir trombosis venosa profunda. Eso ocurre cuando se forma un coágulo en una vena grande. Parte del coágulo se puede romper y llegar a los pulmones, lo que genera una embolia pulmonar, que puede ser fatal, según la CDC. Hacer que la sangre fluya bien cuando somos sedentarios por un período de tiempo largo es clave. Por eso mismo los expertos recomiendan hacer ejercicios y caminar durante los vuelos.

### **Pérdida de la audición**

Esto puede ocurrir cuando hay un desequilibrio en la presión de aire en el oído medio y la presión no permite que el tímpano vibre correctamente, según Mayo Clinic. Los sonidos suelen variar entre 95 y 105 decibelios, y llegan a los 115 durante el

despegue. Cuando el avión sube o baja, la presión de aire en el ambiente cambia muy rápido, y el cuerpo no se adapta a la misma velocidad.



Foto: Shutterstock

### **Pérdida del gusto**

¿Alguna vez comiste la comida del avión y creíste que no estaba bien hecha porque tenía un sabor extraño? Es probable que el problema lo tengas tú. Muchas cosas afectan tus papilas gustativas. La presión del aire que cambia demasiado rápido y el aire seco de la cabina generan que las membranas mucosas se sequen, lo que a su vez reducen el gusto hasta en un 30%.

### **Falta de apetito**

Esto puede ser un síntoma del *jet lag*. No confíes en el mito que dice que es imposible comer sano en un avión. Puedes llevar tu propia comida, y la mayoría de las aerolíneas permiten que elijas el menú vegano o vegetariano cuando reservas tu asiento. Las aerolíneas se han acostumbrado a tener todo lo necesario para cumplir con nuestros pedidos dietarios y nutricionales.

### **Constipación**

¿Qué esperas que pase si estás sentado por tantas horas? El cuerpo está diseñado para moverse. Si no le das lo que necesita, el metabolismo y la digestión se hacen más lentas debido a la falta de actividad. Lo menos que puedes hacer es mover el cuerpo mientras estás sentado o párate al menos una vez por hora.

### **Mal humor**

Esto es común especialmente cuando haces un vuelo demasiado largo. Cuantas más horas tarde tu vuelo, más se verá afectado el reloj biológico, y eso te vuelve irritable. Eso sucede especialmente con las personas que tienen una rutina diaria larga de la que no pueden desviarse demasiado. Además, algunas personas se irritan sobre todo cuando no tienen control de las situaciones.

### **Piel sensible**

Puedes echarle la culpa de ese efecto colateral a las cabinas secas y con alta de aire. La piel necesita mantenerse hidratada, y es más fácil que surjan granos cuando no se hidrata debido a que la grasa queda atrapada en las células epiteliales que, como en un círculo vicioso, intenta compensar el aire seco produciendo más grasa, lo que a su vez, genera granos.

### **Hinchazón y gases**

Es el resultado directo de la constipación. La imposibilidad de ir al baño y el estómago hinchado suelen ir de la mano, según dicen los estudios. Asegúrate de comer suficiente fibra, 25 gramos diarios por día para mujeres adultas y entre 30 y 38 gramos por día para hombres adultos. Entre los alimentos ricos en fibra encontramos: avena, frambuesas, almendras, hojas verdes. Bebe mucha agua y haz actividad regularmente para evitar la constipación.

### **Radiación cósmica**

Un vuelo de siete horas de duración nos expone a la misma cantidad de radiación que hacernos rayos X. Hace dos años, se creía que los pasajeros de viajes de larga distancia podían sufrir la exposición a peligrosos rayos cósmicos provenientes del sol. Una investigación posterior advirtió que una tormenta solar podría llegar a afectar a las personas si toman rutas transoceánicas por vía aérea.