

Guía de Recomendaciones

Tripulaciones



Te presentamos este cuadernillo con la finalidad de poder ayudarte a gestionar tu descanso y a reducir tus niveles de fatiga, permitiendo una mejora de tu calidad de vida y nivel de alerta, lo que incrementa a su vez la seguridad operacional.

Las recomendaciones que describimos a continuación van orientadas por un lado, a las fases de pre vuelo y durante el vuelo, y por otro lado a la fase post vuelo. Estas sugerencias van a depender de una serie de variables como son:

- Zona geográfica.
- Composición de la tripulación.
- Número de husos horarios.
- Número de noches en destino.
- Coste personal que supone el ajuste entre hora local y hora base.
- Hora de salida y de llegada al hotel.
- Hora de vuelta a la base.

Consta de cuatro tablas, dos para la fase de pre vuelo y durante el vuelo y dos para la fase de post vuelo. Para conocer la recomendación idónea en la primera fase tan solo tendrás que saber la hora de salida de casa o del hotel, sin embargo para la segunda fase se incluye un cuestionario para fase de post vuelo, que deberás cumplimentar y te indicará, según tus respuestas, el camino a seguir en el diagrama conveniente. Con dicho diagrama se obtendrá un código con el que podrás encontrar en la tabla la recomendación adecuada para tu vuelo.

Además, es importante tener en cuenta que estas recomendaciones son generales y que cada persona tiene una capacidad diferente de adaptación al cambio de horario y al jet lag. Es por ello que es fundamental que escuches a tu cuerpo y que vayas ajustando las recomendaciones a tus necesidades y sensaciones. Recuerda que la calidad de tu descanso es esencial para tu bienestar físico y mental, y que un adecuado manejo del jet lag te permitirá disfrutar más de tus viajes y de tu tiempo libre. ¡No dudes en seguir estas recomendaciones y en experimentar con diferentes estrategias para encontrar las que mejor te funcionen!

Recomendaciones generales

- Procura dormir como 7 horas.
- Realiza ejercicio (andar rápido, correr, nadar o montar en bicicleta).
- Bebe agua y mantente hidratado en todo momento. Lleva siempre contigo una botella.
- Evita comidas copiosas o haz varios almuerzos ligeros para reducir la pesadez.
- No fuerces el sueño: si en 15 minutos no te has dormido, levántate, haz alguna actividad relajante (leer o escuchar música) y vuelve a intentarlo.
- Desayuna siempre, de forma consistente y variada.
- Modera el café: demasiado produce inquietud y provoca falta de sueño. Sustitúyelo por té (especialmente el verde, con mismas sensaciones y mejores propiedades)
- Duerme a oscuras y evita la entrada de luz. Utiliza antifaz y tapones si lo necesitas.
- Si sigues el horario de tu base, lleva siempre un reloj encima y no le cambies la hora al llegar a destino.
- Evita las harinas blancas (pan, arroz y pastas blancas), y que no te falten alimentos con proteínas (pollo, pavo, pescado) y hierro (legumbres secas, salmón, atún...)
- Gestiona las actividades durante las fases pasivas del vuelo para reducir la monotonía en cabina y optimizar el descanso durante el vuelo.
- Come de todos los colores: a menudo los alimentos más coloridos son los más nutritivos y saludables
- No comas con prisa: Dedica como mínimo 20 minutos.
- Evita móviles u ordenadores 30 minutos antes de dormir. Un baño tibio, una infusión o una lectura pueden ayudar a relajarte.
- Utiliza la cama para dormir. No pases tu tiempo de trabajo u ocio en ella, no comas tampoco. Tu cama tiene que ser un buen lugar de descanso.

Preguntas de reflexión

A continuación, se presentan unas preguntas para averiguar el código del vuelo (O1 O2 O3 O4 O5 O6 E1 E2 E3 E4 E5 E6) y de este modo, localizar las pautas de recomendaciones:

Zona geográfica de tu vuelo

1. Este
2. Oeste

¿Vas a cruzar cinco o más husos horarios?

1. Si
2. No

¿Vas a estar tres o más noches en destino?

1. Si
2. No

En caso de que pudieras elegir, ¿a qué horario te quieres ajustar?

1. Horario de la base
2. Horario local

¿A qué hora llegarás al hotel? (LT)

- De 16:00 a 23:59
- De 00:00 a 07:59
- De 08:00 a 15:59

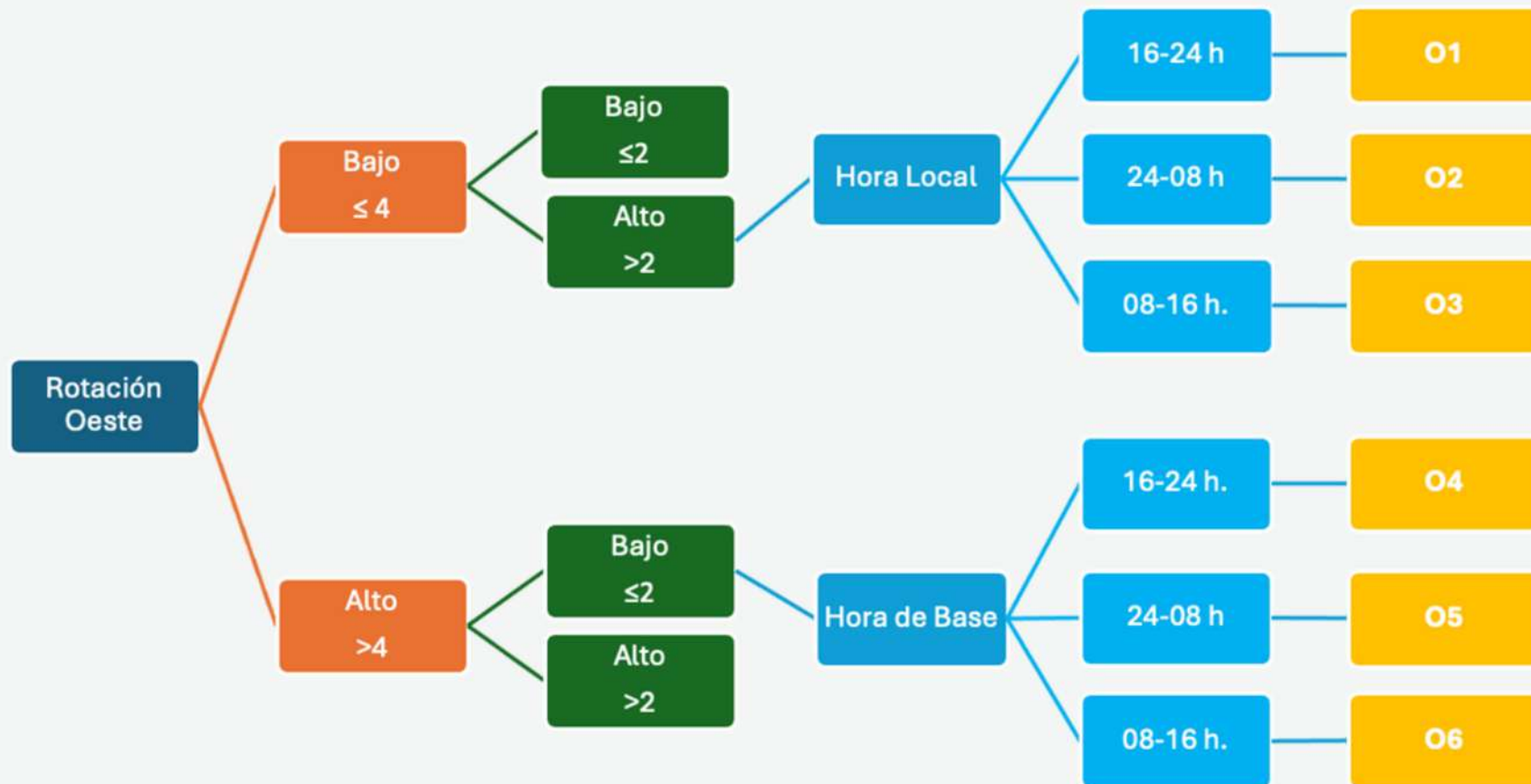
Recomendaciones antes de volar

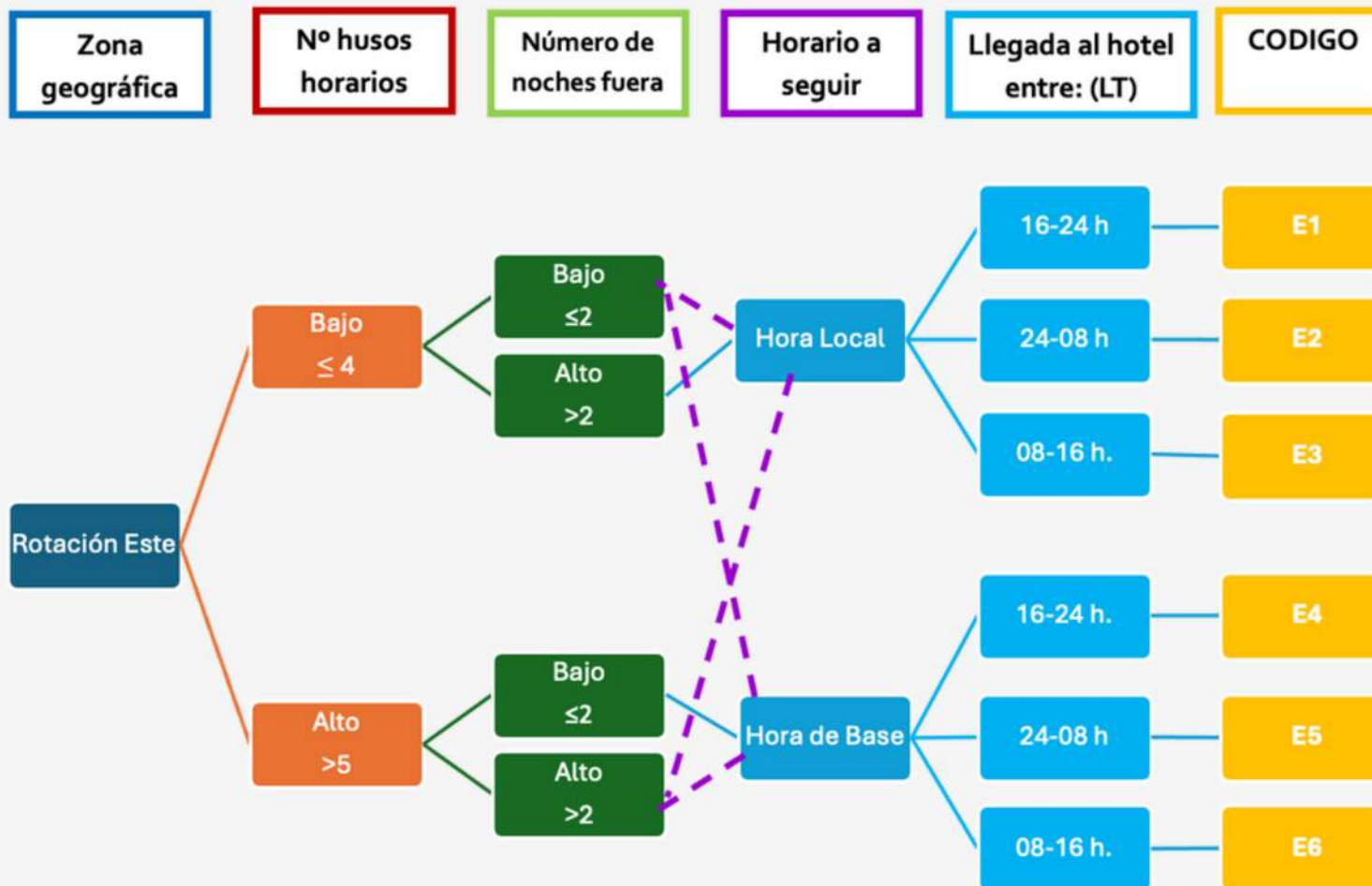
	Hora salida (LT)	PREVUELO
Tripulación Básica	04:00 a 12:59	Mañana: realiza actividades normales y exponte a la luz solar. Tarde: evita dormir siesta durante el día y evita el café y el té después de las 16:00. Noche: cena ligero y ve a la cama lo antes posible.
	13:00 a 17:59	Mañana: realiza actividades normales y exponte a la luz solar. Tarde: evita el café y el té después de las 16:00. Noche: cena ligero y ve a la cama a tu hora habitual. Día siguiente: evita madrugar, si es posible, duerme una siesta antes de salir. Toma café y té de forma moderada si lo necesitas, de lo contrario aprovecha los tiempos de espera durante los traslados para descansar o dormir una siesta.
	18:00 a 03:59	Mañana: realiza actividades normales y exponte a la luz solar. Tarde: evita el café y el té después de las 16:00. Noche: Cena ligero y ve a la cama a tu hora habitual. Día siguiente: evita madrugar, si es posible, duerme una siesta antes de salir. Toma café y té de forma moderada si lo necesitas, de lo contrario aprovecha los tiempos de espera durante los traslados para descansar o dormir una siesta.
Tripulación Reforzada	04:00 a 12:59	Mañana: realiza actividades normales y exponte a la luz solar. Tarde: dormir siesta durante el día y evita el café y el té después de las 16:00. Noche: Cena ligero y ve a la cama lo antes posible. Día siguiente: si tu descanso durante el vuelo está planificado en la primera parte del vuelo, evita tomar café o té.
	13:00 a 17:59	Descanso durante la primera parte del vuelo: cena ligero y ve a la cama lo antes posible. Al siguiente día realiza una actividad normal y evita el café o el té después de las 12h. No duermas siesta. Descanso en otros momentos del vuelo o ausencia de coordinación de descansos previa: toma una cena ligera el día anterior y ve a la cama a tu hora habitual, evita madrugar y si es posible, toma una siesta antes de salir. Toma café y té de forma moderada si lo necesitas, evitándolo siempre después de las 16:00.
	18:00 a 03:59	

Recomendaciones durante el vuelo

	Hora salida	Durante el vuelo
Tripulación Básica	04:00 a 12:59	Si te has levantado temprano, ten en cuenta que tu nivel de alerta se reduce de 13h a 16h. Alterna fases de actividad con fases más pasivas. Evita comer al mismo tiempo que tu compañer@.
	13:00 a 17:59	El final del vuelo será más complicado porque corresponderá a un periodo de tiempo que favorece el sueño. Alterna fases de actividad con fases más pasivas. Evita comer al mismo tiempo que tu compañer@.
	18:00 a 03:59	El nivel de alerta decrece frecuentemente después de media noche si no dormiste una siesta por la tarde. Alterna fases de actividad con fases más pasivas. Evita comer al mismo tiempo que tu compañer@.
Tripulación Reforzada	04:00 a 12:59	Si te has levantado temprano, ten en cuenta que tu nivel de alerta se reduce de 13h a 16h. Alterna fases de actividad con fases más pasivas. Evita comer al mismo tiempo que tu compañer@. Planifica los descansos entre las 9h y 12h. Si no es posible hacer descansos largos, divídelos en 2 o 3 periodos.
	13:00 a 17:59	El nivel de alerta decrece frecuentemente después de media noche si no dormiste una siesta por la tarde. Alterna fases de actividad con fases más pasivas. Evita comer al mismo tiempo que tu compañer@. Descanso entre las 16h y 21h o entre 18h y 21h: esta parte del vuelo no es favorable para dormir. Planea un descanso largo o divídelo en 2 o 3 periodos.

Zona geográfica	Nº husos horarios	Número de noches fuera	Horario a seguir	Llegada al hotel entre: (LT)	CODIGO
-----------------	-------------------	------------------------	------------------	------------------------------	--------





OESTE	CÓ DI GO	PAUTAS SI VUELAS HACIA EL OESTE:
Sigue el horario local	O1	A la llegada: Es posible que tengas mucho tiempo antes de la hora local de dormir, debes exponerte a la luz solar, tomar un almuerzo ligero. Día siguiente:Mañana: Si te despiertas pronto, desayuna e intenta volver a la cama. Toma un almuerzo sobre el medio día y duerme una siesta al principio de la tarde. Tarde: haz ejercicio físico ligero (como andar), toma una cantidad moderada de café o té si lo necesitas y evita las siestas o límitalas a 30minutos. Noche: Cena y ve a la cama a partir de las 22:00.Sigue estas mismas recomendaciones los siguientes días.
	O2	A la llegada: toma un almuerzo ligero, evita el café y o el té, y duerme una siesta tan pronto como te sea posible. Tarde: toma un almuerzo sobre medio día, duerme una siesta al principio de la tarde, exponte a la luz solar y haz ejercicio físico ligero (como andar) y evita el café y el té a partir de las 18:00 hora local. Noche: cena y ve a dormir a partir de las 22:00.Día siguiente: si te despiertas pronto, desayuna e intenta volver a la cama.Sigue estas mismas recomendaciones los siguientes días.
	O3	A la llegada: toma un almuerzo ligero, evita café o té y duerme una siesta tan pronto como te sea posible. Come alrededor del medio día. Tarde: exponte a la luz solar y haz ejercicio físico ligero (como andar). Es el momento adecuado para tomar café o té si lo necesitas. Noche: cena y ve a dormir a partir de las 22:00.Al día siguiente: si te despiertas pronto desayuna e intenta volver a la cama, almuerza sobre el medio día y duerme una siesta al principio de la tardeSigue estas mismas recomendaciones los siguientes días.
Sigue el horario de base	O4	A la llegada: evita las siestas, el café y el té. Si es posible exponte a la luz solar y toma un almuerzo ligero. Cena según el horario de tu base y ve a dormir a tu hora normal de base. Al día siguiente: si te despiertas pronto, desayuna e intenta permanecer en la cama. Comete un almuerzo que corresponda a tu comida normal según la hora de tu base.
	O5	A la llegada: toma un almuerzo ligero, evita el café y el té, y duerme una siesta tan pronto como te sea posible.Evita café y té después de las 16:00 (hora de base). Cena y ve a la cama, según tu horario normal de base. Al día siguiente: si te despiertas pronto, desayuna e intenta mantenerte en la cama. Toma el almuerzo correspondiente a la comida según tu horario de base.
	O6	A la llegada: toma un almuerzo ligero, evita el café y el té, y duerme una siesta tan pronto como te sea posible. Por la tarde exponte a la luz solar e intenta hacer ejercicio físico ligero (como andar). Evita café y té después de las 16:00 (hora de tu base). Si el hotel no proporciona servicio de habitaciones 24h. haz lo necesario para conseguir desayuno. Cena a la hora normal de la base y acuéstate también según el horario normal de base.Al día siguiente: si te despiertas pronto, desayuna e intenta mantenerte en la cama. Toma el almuerzo correspondiente a la comida según tu horario de base.

ESTE	CÓDIGO	PAUTAS SI VUELAS HACIA EL ESTE
Sigue el horario local	E1	A la llegada: toma un almuerzo ligero, evita el café y el té y ve a dormir tan pronto como te sea posible. Día siguiente: Mañana: es recomendable que hagas ejercicio físico ligero como caminar. Momento apropiado para tomar una cantidad moderada de café o té si lo necesitas. Toma un almuerzo sobre el medio día. Tarde: duerme una siesta al comienzo de la tarde. exponte a la luz solar y haz ejercicio físico ligero (como andar).o Noche: cena y ve a dormir a partir de las 22:00. Sigue estas mismas recomendaciones los siguientes días.
	E2	A la llegada: toma un almuerzo ligero y evita café o té. Duerme una siesta larga tan pronto como puedas. Mañana: Toma un almuerzo sobre medio día y duerme la siesta al comienzo de la tarde. Tarde: exponte a la luz solar y haz ejercicio físico ligero (como andar). Puedes tomar una cantidad moderada de café o té. Noche: cena y ve a dormir a partir de las 22:00. Día siguiente: Al despertarte desayuna. Durante la mañana es apropiado tomar una cantidad moderada de café o té si lo necesitas y evitar la luz solar.Sigue estas mismas recomendaciones los siguientes días.
	E3	A la llegada: evita dormir la siesta. Puedes tomar una cantidad moderada de café o té. Tarde: toma un almuerzo ligero y si es posible exponte a la luz solar. Noche: cena y ve a dormir a partir de las 22:00. Día siguiente: Mañana: es el momento apropiado para tomar una cantidad moderada de café o té si lo necesitas. Evita la luz solar. Toma un almuerzo al medio día. Tarde: duerme la siesta al comenzar la tarde. Exponte a la luz del día y realiza ejercicio físico ligero (caminar). Puedes tomar una cantidad moderada de café o té. Mismas recomendaciones para el resto de días.
Sigue el horario de base	E4	A la llegada: toma un almuerzo ligero y evita el café y o el té. Ve a dormir según tu hora normal de base. Día siguiente: o Mañana: desayuna. Es recomendable que hagas ejercicio físico ligero como caminar. Es el momento apropiado para tomar una cantidad moderada de café o té si lo necesitas. Tarde: Come sobre las 12h. hora de la base. Evita las siestas. Noche: Cena sobre tu hora normal de base. Ve a la cama tan tarde como te sea posible para que consigas dormite a la misma hora que lo harías en tu horario de base.
	E5	A la llegada: toma un almuerzo ligero y evita café o té. Ve a dormir tan pronto como te sea posible. Día siguiente: Mañana: desayuna y come a las 12h. hora de la base. Evita las siestas. Tarde: es recomendable que hagas ejercicio físico ligero como caminar. Es el momento apropiado para tomar una cantidad moderada de café o té si lo necesitas Noche: ve a dormir a la misma hora que lo harías en tu horario de base.
	E6	A la llegada: evita dormir la siesta después de las 18h. hora local. Es el momento apropiado para tomar una cantidad moderada de café o té si lo necesitas. Noche: Cena sobre tu hora normal de base. Ve a la cama tan tarde como te sea posible para que consigas dormite a la misma hora que lo harías en tu horario de base. Día siguiente: Mañana: desayuna. Es recomendable que hagas ejercicio físico ligero como caminar. Es el momento apropiado para tomar una cantidad moderada de café o té si lo necesitas. Tarde: come a las 12h. hora de la base. Evita dormir siestas