



**FIBA**

We Are Basketball



# MEJORA TU... GESTIÓN DEL JET LAG

Publicado Junio 2020  
versión 2.0

Este texto es la traducción al español del Improve Your... Jet Lag Management, documento editado originalmente en inglés por FIBA como versión oficial, cualquier discrepancia entre ambos textos, el documento original en inglés prevalecerá.

A lo largo del Mejora tu... Gestión del Jet Lag, todas las referencias a jugadores, entrenadores, árbitros, etc., en género masculino también se aplicarán al género femenino. Se toma esta decisión solamente por razones prácticas.

Junio 2020,  
Todos los derechos reservados.

---

**FIBA - International Basketball Federation**

5 Route Suisse, PO Box 29  
1295 Mies Switzerland  
fiba.basketball  
Tel: +41 22 545 00 00  
Fax: +41 22 545 00 99

---

Este material ha sido desarrollado por el Departamento de Operaciones Arbitrales de FIBA. Si identifica cualquier error o discrepancia en este material, notifíquelo por favor al Departamento de Operaciones Arbitrales de FIBA a través del correo [refereeing@fiba.basketball](mailto:refereeing@fiba.basketball)

# MEJORA TU... GESTIÓN DEL JET LAG

## CONSIDERACIONES SOBRE EL JET LAG

Los árbitros FIBA tienen que viajar regularmente grandes distancias para participar en competiciones nacionales e internacionales. Ya sea un desplazamiento nacional o internacionalmente, viajar crea algunos desafíos únicos para los árbitros de baloncesto.

Las recomendaciones de jet lag son para viajes que cruzan más de 3 zonas horarias. En este tipo de viajes, los árbitros pueden experimentar insomnio, problemas gastrointestinales y una disminución en su rendimiento físico ... Seguir las siguientes consideraciones puede minimizar estos efectos del jet lag.

Los largos períodos de inactividad durante el viaje en avión pueden conducir a la acumulación de sangre en las piernas y, en personas susceptibles, causar una trombosis venosa profunda. Por esta razón, le recomendamos que siga los siguientes procedimientos:

1. Asegúrese de dormir lo suficiente en los días previos al viaje para minimizar la deuda residual del sueño.
2. Lo primero que debe hacer antes de embarcar en el avión es ajustar su reloj a la hora local en su destino. Eso le ayudará a comenzar a ajustar su cuerpo a la zona horaria donde tiene la competición.
3. Debe beber alrededor de 500 ml (dos vasos) cada 2 horas, preferiblemente zumo de fruta o agua, para compensar la pérdida de agua del tracto respiratorio superior atribuible a la inhalación de aire seco de la cabina.
4. Póngase de pie y camine cada dos horas durante al menos 2 minutos en el avión. También es ideal realizar algunos ejercicios de estiramientos ligeros.
5. Durante un vuelo nocturno, se recomienda que duerma de 4 a 5 horas para ayudar a su cuerpo a adaptarse a la zona horaria local en su destino.
6. Si llega a su destino final por la noche, es mejor no dormir en el avión porque será mucho más fácil dormir cuando llegue al hotel.
7. Las siestas deben evitarse durante los primeros días porque una siesta larga en el momento en que el individuo se siente somnoliento (presumiblemente en el momento en que normalmente él / ella habría estado dormido en el la zona horaria de la que acaba de partir) ancla los ritmos de sus fases anteriores y retrasa la adaptación a la nueva zona horaria.
8. Uso de melatonina. La melatonina está íntimamente involucrada en la regulación circadiana del sueño. Estudios científicos recientes concluyeron que el uso exógeno de melatonina es eficaz para prevenir y tratar el desfase horario y que el uso a corto plazo parece ser seguro. Los estudios recomendaron melatonina para adultos que viajan a través de 3 a 5 o más zonas horarias. Es aconsejable tomar melatonina (dosis pequeña de 1 mg) por la mañana al levantarse (dosis no soporífera). Es menos efectivo cuando los vuelos son hacia el oeste y más efectivo en vuelos hacia el este. Los árbitros deben buscar consejo médico antes de tomar melatonina o cualquier otro medicamento antes de viajar.
9. Algunos atletas que viajan usan pastillas para dormir, para inducir el sueño mientras vuelan. No todos estos medicamentos han sido analizados previamente para detectar efectos residuales posteriores en el rendimiento motor. De hecho, pueden ser contraproducentes si se administran en el momento incorrecto. Nuestra sugerencia es no tomarlos a menos que primero haya consultado con su médico.

- 10.** Si sabe que el vuelo dura más de 3-4 horas, considere usar medias de compresión durante el vuelo. Quítese los calcetines cada 3-4 horas para garantizar los beneficios adecuados. Después de 30-40 minutos, puede volver a ponérselos. Existen medias de compresión específicas para viajar.
- 11.** Es muy importante realizar alguna actividad física ligera tan pronto como llegue al hotel, a menos que llegue tarde por la noche, en cuyo caso es aconsejable dormir. La actividad física ligera incluye trotar durante 15-20 minutos seguido de una buena sesión de estiramientos. Tenga cuidado con los ejercicios de fuerza porque su cuerpo puede estar fatigado, aunque no lo sienta.
- 12.** Es útil ajustarse a la zona horaria en su destino final antes de su partida. Por ejemplo, si viaja a un lugar donde la hora local es 3-4 horas menos que su hora local, vaya a la cama temprano durante los 3-4 días antes de su viaje y disminuirá los efectos del desfase horario. Si, por otro lado, la hora se adelanta a su hora local, vaya a la cama más tarde y levántese más tarde para comenzar a ajustar su cuerpo a la zona horaria.
- 13.** Para prepararse para el Test Físico para Árbitros FIBA, si generalmente entrena por la tarde y la prueba será por la mañana (más los efectos del desfase horario), entrene la semana anterior a una hora similar al el Test Físico para Árbitros FIBA. Esta es otra razón por la cual es realmente importante realizar alguna actividad ligera tan pronto como llegue al hotel para ayudarlo a minimizar los efectos del desfase horario. Excepto en algunos lugares especiales del mundo, debido a la altitud o la humedad, 2 días de actividad física antes del Test Físico para Árbitros FIBA deberían ser suficientes para acostumbrarse al clima. El Test Físico para Árbitros FIBA generalmente se lleva a cabo el segundo día del campamento previo a la competición.

# STANDARD QUALITY GLOBAL CONNECTION



5, route Suisse - P.O. Box 29  
1295 Mies  
Switzerland  
Tel.: +41 22 545 00 00  
Fax: +41 22 545 00 99