

i INFORMACIÓN ÚTIL



¿QUÉ HACER SI EL ACCIDENTE DE TRABAJO SUCEDE ESTANDO EN EL EXTERIOR?

- Realizar la denuncia al Centro Coordinador de Emergencias Médicas (CCEM) al (5411) 4704-1825.
- El CCEM se encargará de la derivación a la Red Internacional de Atención.
- Te contactarán en el país donde te encuentres para brindarte la cobertura médica necesaria.

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA SU VIAJE



INFORMAR
en la tarjeta de crédito sobre el viaje para poder usarla sin inconvenientes.



CONFIRMAR
los traslados y tiempos requeridos desde el o los aeropuertos y hacia o desde el lugar de trabajo.



VERIFICAR
tener todos los documentos necesarios para presentar en el o los países de destino y confirmar la vigencia de los mismos.



TENER
algo de dinero en efectivo.



CONTAR
con los datos del hospedaje y un referente a quien contactar en caso de cambios o demoras.

¿QUÉ ES EL JET LAG Y CÓMO DISMINUIR SUS EFECTOS?

Es el resultado de una alteración del reloj biológico producido al viajar largas distancias a través de diferentes husos horarios, de este a oeste, o de oeste a este. Se da principalmente cuando el viaje es de **oeste a este**, ya que en esa dirección “**se pierden horas**” por los cambios de husos horarios, y esto provoca que el reloj biológico tenga un ciclo superior a 24 horas, alterando los ritmos circadianos. Al viajar de **este a oeste**, “**se ganan horas**”, por lo cual puede producirse cansancio.



SÍNTOMAS DEL JET LAG



- × Cansancio general
- × Fatiga
- × Dolor de cabeza
- × Insomnio
- × Problemas digestivos (vómitos o diarrea)
- × Irritabilidad
- × Desgano
- × Falta de memoria
- × Sueño durante el día
- × Confusión

¿CÓMO DISMINUIR SUS EFECTOS?



< ANTES DEL VUELO

- Adaptarse al nuevo horario. Una semana antes del vuelo: Si volas hacia el este procura despertarte y dormirte una hora antes de lo habitual. Si volas hacia el oeste, lo mejor es dormirte y despertarte una hora después a tu costumbre.
- Dormir bien la noche anterior al vuelo. Más de siete horas.

>> DURANTE DEL VUELO

- Intentar dormir durante el viaje.
- Evitar el alcohol. En la altura el alcohol aumenta la sensación de cansancio y deshidrata.
- Evitar las bebidas con cafeína, ya que esto afectará los patrones de sueño.
- Caminar por el avión para mantener la circulación de la sangre, y si es posible realizar algún ejercicio.
- Beber mucha agua. El ambiente seco y la elevada altitud del avión harán que el organismo consuma muchos líquidos, lo ideal es el agua.

> DESPUÉS DEL VUELO

- Adaptar tus horarios a los horarios locales (los del sueño y los de las comidas). Intentá exponerte a los rayos del sol, permaneciendo en el exterior lo más que puedas.
- Realiza ejercicios para disparar las endorfinas y sentirte mejor. Estirá los músculos para perder la rigidez que puede provoca un vuelo largo.
- Evitá la siesta e intentá dormir sólo cuando esté oscuro.
- Al despertar es bueno tomar un desayuno abundante y rico en proteínas para tener la energía suficiente para que el cuerpo esté en forma y despierto. Durante el día, consumí almendras, que tienen una buena cantidad de melatonina (agente que regula el sueño). Y cená de forma ligera.