**JETLAG**

El desfase horario o jetlag es un padecimiento que causa problemas de sueño, cansancio y otros síntomas. Se produce en personas que viajan en avión a través de varias zonas horarias, especialmente cuando lo hacen hacia el este. Cuantas más zonas horarias se atraviesan, mayores son las probabilidades de tener desfase horario.

El desfase horario mejora solo a medida que la persona se ajusta a la nueva zona horaria, pero puede tomar varios días. Cuanto más lejos está la persona de su hogar, más tiempo lleva superar el desfase horario.

Si quiere probar la melatonina, hable con su médico.

