

# *Médico del voleibol cubano sin preocupaciones por “trastorno del jet lag”*

---



**Doctor Ramsés Raymond**

La Habana, 22 ago (RHC).- El médico de la selección cubana de voleibol, Ramsés Raymond, confía en que los jugadores de la isla se adaptarán sin dificultades al cambio de horario entre Cuba y Eslovenia, donde jugarán desde el viernes la primera fase del XX Campeonato Mundial.

“No deben tener problemas para adaptarse bien y rápido al cambio de horario entre La Habana y Ljubliana (6 horas)”, aseguró en declaraciones a Radio Habana Cuba ([www.radiohc.cu](http://www.radiohc.cu)) el galeno, antes de viajar este lunes con todo el grupo a Ljubliana vía París.

Conocido como "trastorno del jet lag", el desfase horario es un problema temporal del sueño que puede afectar a cualquier persona, aunque según Raymond en los deportistas bien preparados los efectos son menores.

“Vamos a hacer una pausa en de unas ocho horas en Francia – también 6 horas de diferencia con relación a Cuba -, y ya ahí comienza la adaptación”, explicó el doctor y recordó que aunque en teoría lo ideal es recuperar “una hora por día” existen otras variables para contrarrestar el jet lag.

La más importante es tener una “buena base de trabajo aeróbico” (constante a capacidad media), aseveró y advirtió que otras tienen que ver con “la preparación física, factores psicológicos y la experiencia deportiva”.

De los 14 integrantes del plantel, 12 tienen experiencia en mundiales anteriores y la mayoría está fichada en clubes extranjeros.

El doctor consideró impropio haber ido preparando a los jugadores en ese sentido durante los pocos días de entrenamiento realizados en La Habana y recordó que experiencias anteriores no fueron efectivas.

“Intentar dormir horas antes o después para adaptarse es impropio, no es significativo. Para los Juegos Olímpicos de Sydney-2000 – 14 horas de diferencia -, se entrenaba de madrugada y pensando que era algo positivo, pero la vida demostró después que era un error, porque el sueño tiene un ritmo”, recordó.

Según el experto del Instituto Cubano de Medicina Deportiva (IMD), los 14 integrantes del equipo gozan de buen estado de salud y están muy motivados de cara al mundial, incluido el astro Robertlandy Simón, quien se encuentra ya entrenando luego de la cortadura que sufrió en uno de sus dedos de la mano de atacar y lo hizo perderse la Copa Panamericana en Canadá.

En el mundial – del 26 de agosto al 11 de septiembre -, Cuba integra un grupo difícil junto a Japón, Qatar y Brasil, este último su primer rival el próximo viernes.

El voleibol cubano suma cuatro medallas en la historia de los mundiales: dos de plata (1990 y 2010) y dos de bronce (1978 y 1998). En la edición anterior (2018) ocuparon un discreto lugar 18, con la misma base del plantel que se presentará ahora en Eslovenia-Polonia.

---

<https://www.radiohc.cu/noticias/deportes/297279-medico-del-voleibol-cubano-sin-preocupaciones-por-trastorno-del-jet-lag>



**Radio Habana Cuba**