

# Viatges llargs: La síndrome de la classe turista

És la formació d'un coàgul (**trombosi venosa**) a les venes de les cames en viatges llargs d'avió, cotxe, autocar o tren.

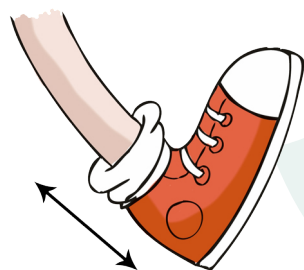
Es produeix en viatges llargs en els quals la persona no es belluga durant hores, beu poca aigua i té algun factor predisposant com: estar embarassada, ser major de 60 anys o tenir obesitat, prendre anticonceptius orals o altres tractaments hormonals, patir problemes circulatoris o malalties greus del cor, haver patit ja trombosi venosa o embòlia pulmonar, patir alteracions de la coagulació de la sang, càncer, intervencions quirúrgiques recents -sobretot de cames i regions abdominal i pelviana- o portar una cama enguixada.

## Quins símptomes dóna?

Comença amb inflor del peu o turmell. Després s'afegeixen altres símptomes: dolor al panxell, envermelliment i/o augment de la temperatura a la cama.

Sovint els símptomes apareixen quan el viatger ja ha arribat al seu destí, fins a dues setmanes després.

## Com es pot prevenir?



circulació de les cames.

Durant el viatge faci moviments de taló-punta en el mateix seient. Camini sempre que estigui permès. Reguli les anades al bany cada 2-3 hores. Després del viatge camini per activar la



No posi cap equipatge que li impedeixi estirar les cames. No creui les cames.

Eviti sedants. Eviti les begudes alcohòliques, el te i el cafè. Begui força aigua.

No porti roba molt ajustada a les cames o la cintura.

Si hi ha antecedents de trombosi o el risc és moderat-alt, el seu metge li pot indicar un tractament farmacològic específic per minimitzar el risc.

## Pot tenir alguna complicació?

La complicació més important es produeix quan el coàgul de la vena es desplaça al pulmó i produeix una embòlia pulmonar.

Se sospita si, de forma sobtada, apareix ofec, dolor al pit, sang a l'escopir o baixa la tensió arterial.

## Què ha de fer si sospita que pateix una trombosi venosa o una embòlia pulmonar?

Ha de ser valorat urgentment per un professional sanitari per confirmar el diagnòstic i començar el tractament com més aviat millor.

El metge de família pot orientar el cas, però sempre necessitarà d'exploracions complementàries que es realitzen a l'hospital per confirmar-ho.