

Viajes largos: El síndrome de la clase turista

Es la formación de un coágulo (**trombosis venosa**) en las venas de las piernas en viajes largos de avión, coche, autocar o tren.

¿Por qué se produce?

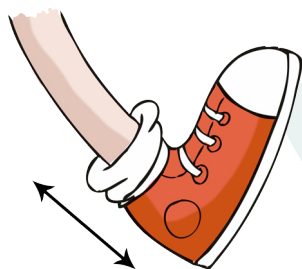
Es debido a la combinación de la inmovilización, la deshidratación y la presencia de factores predisponentes: edad superior a 60 años, obesidad, embarazo, anticonceptivos orales, terapia hormonal substitutiva, problemas circulatorios, enfermedades graves del corazón, antecedentes de trombosis venosa, embolia pulmonar o alteraciones de la coagulación de la sangre, cáncer, intervenciones quirúrgicas recientes sobre todo de piernas y regiones abdominal y pélvica o tener una pierna enyesada.

¿Qué síntomas da?

Empieza por hinchazón de pie o tobillo. Posteriormente se añaden otros síntomas: dolor en la pantorrilla, enrojecimiento y/o aumento de la temperatura en la pierna.

A menudo, los síntomas aparecen cuando el viajero ya ha llegado a su destino, debemos estar atentos hasta dos semanas después.

¿Cómo se puede prevenir?



activar la circulación de las piernas.

Durante el viaje realice movimientos de talón-punta en el mismo asiento. Camine siempre que esté permitido. Regule las idas al baño cada 2-3 horas. Después del viaje camine para



No ponga ningún equipaje que le impida estirar las piernas. No cruce las piernas.

Evite sedantes. Evite las bebidas alcohólicas, el té y el café. Beba mucha agua.

No lleve ropa muy ajustada en las piernas o en la cintura.

Si hay antecedentes de trombosis o el riesgo es moderado-alto, su médico le puede indicar un tratamiento

farmacológico específico para minimizar el riesgo.

¿Puede tener alguna complicación?

La complicación más importante se produce cuando el coágulo de la vena se desplaza al pulmón y produce una embolia pulmonar.

Se sospecha si aparece de forma súbita, ahogo, dolor en el pecho, sangre al escupir o baja la tensión arterial.

¿Qué debe hacer si sospecha que sufre una trombosis venosa o una embolia pulmonar?

Debe de ser valorado urgentemente por un profesional sanitario para confirmar el diagnóstico y empezar el tratamiento cuanto antes.

El médico de familia puede orientar el caso, pero siempre necesitará de exploraciones complementarias se realizan en el hospital para confirmarlo.