

Viatges llargs: La síndrome de la classe turista

La síndrome de la classe turista és la formació d'un coàgul a les venes (**trombosi venosa**) de les cames en viatges de més de quatre hores d'avió, cotxe, autocar o tren.

Els viatges de llarga distància comporten un petit augment del **risc de trombosi venosa**, sobretot si **no us moveu** durant hores, si **beveu** poca aigua i /o si **tens** algun factor predisposant, com:

- embaràs,
- edat avançada,
- obesitat,
- càncer actiu,
- alteracions de la coagulació,
- prenys anticonceptius orals o altres tractaments amb estrògens,
- pateixes problemes circulatoris o malalties greus del cor,
- has patit ja trombosi venosa o embòlia pulmonar,
- has passat per intervencions quirúrgiques majors en les últimes sis setmanes –sobretot de cames i regions abdominal i pelviana–
- o portes una cama enguixada.

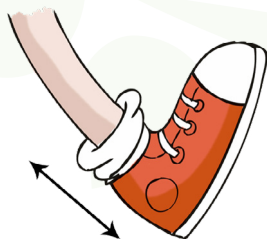
Quins símptomes dona?

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

Sovint, els símptomes apareixen quan ja **has arribat al teu destí**, fins a dues setmanes després.

Com ho puc prevenir?

- Durant el viatge fes moviments de taló-punta en el mateix seient.



- Camina sempre que estigui permès.
- Ves al bany cada 2 hores.
- Després del viatge camina per activar la circulació.
- No posis cap equipatge que t'impedeixi estirar les cames.
- No creuis les cames.
- No portis roba molt ajustada a les cames o la cintura.
- Evita els sedants i les begudes alcohòliques.
- Beu força aigua.



Si tens antecedents de trombosi o el risc és moderat-alt, la metgessa et pot indicar mitges de compressió per sota del genoll i/o heparina.

Si ja prenys anticoagulants, no cal cap mesura addicional.

Puc 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, sents ofec, dolor al pit, sang en escopir o et baixa la tensió arterial.

Què he de fer si sospito que pateixo una trombosi venosa o una embòlia pulmonar?

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