

Viajes largos: el síndrome de la clase turista

El síndrome de la clase turista es la formación de un coágulo en las venas (**trombosis venosa**) de las piernas en viajes de más de cuatro horas en avión, coche, autocar o tren.

Los viajes de larga distancia comportan un pequeño aumento del **riesgo de trombosis venosa**, sobre todo **si no te mueves** durante horas, si **bebes** poca agua y/o si **tienes** algún factor predisponente, como:

- embarazo,
- edad avanzada,
- obesidad,
- cáncer activo,
- alteraciones de la coagulación,
- tomas anticonceptivos orales u otros tratamientos con estrógenos,
- padeces problemas circulatorios o enfermedades graves del corazón,
- ya has padecido trombosis venosa o embolia pulmonar,
- te has sometido a intervenciones quirúrgicas mayores en las últimas seis semanas —sobre todo de piernas y de las regiones abdominal y pélvica—
- o llevas una pierna escayolada.

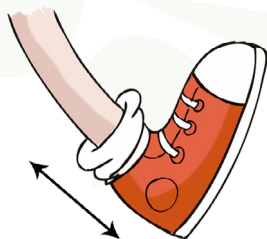
¿Qué síntomas produce?

Comienza con **hinchazón del pie o del tobillo**. Después se añaden otros síntomas, como dolor en la pantorrilla, enrojecimiento y/o aumento de la temperatura en la pierna.

A menudo, los síntomas aparecen cuando ya **has llegado a tu destino**, hasta dos semanas después.

¿Cómo puedo prevenirlo?

- Durante el viaje, haz movimientos de talón-punta en el mismo asiento.



- Camina siempre que esté permitido.
- Ve al baño cada 2 horas.
- Después del viaje, camina para activar la circulación.
- No coloques ningún equipaje que te impida estirar las piernas.
- No cruces las piernas.
- No lleses ropa muy ajustada en las piernas o la cintura.
- Evita los sedantes y las bebidas alcohólicas.
- Bebe abundante agua.



Si tienes antecedentes de trombosis o el riesgo es moderado-alto, la médica puede indicarte medias de compresión por debajo de la rodilla y/o heparina.

Si ya tomas anticoagulantes, no es necesaria ninguna medida adicional.

¿Puedo tener alguna complicación?

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

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

¿Qué debo hacer si sospecho que padezco una trombosis venosa o una embolia pulmonar?

Debes ser valorado urgentemente por un profesional sanitario para confirmar el diagnóstico y comenzar el tratamiento lo antes posible.