



## ¿Qué es el síndrome de la clase turista?

El término '*Síndrome de la clase turista*' se empezó a utilizar a finales de los años 80 para referirse a la relación entre el viajero y la **trombosis venosa profunda**, generalmente asociada a vuelos de larga duración (más de 3 horas), pero también a viajes prolongados en tren o automóvil. Se denomina de la clase turista, por ser más frecuente en estos pasajeros, debido a la mayor inmovilidad que habitualmente tienen.

Durante un viaje prolongado, la inmovilidad mantenida, el menor espacio disponible para movernos y el permanecer mucho tiempo sentado, dificulta el retorno venoso de las extremidades inferiores, lo que favorece la formación de trombos en las piernas. Si el trombo obstruye la circulación, aparecerá la trombosis venosa profunda, que suele cursar con dolor e hinchazón de la pierna.

A veces el trombo se fragmenta, y a través de la circulación sanguínea, llega a las venas del pulmón, provocando un tromboembolismo pulmonar, que puede cursar con dolor torácico, dificultad para respirar o incluso la muerte

Los síntomas pueden presentarse **durante el viaje o incluso días después**, por eso debemos estar alerta ante la aparición de dichos síntomas.

Afortunadamente el **riesgo** de desarrollar el '*Síndrome de la clase turista*' es **muy bajo en la población general**, pero existen unos factores de riesgo que pueden ser determinantes:

- **Riesgo bajo:** personas jóvenes y sanas sin tratamientos crónicos
- **Riesgo moderado:** personas >40 años embarazadas, con obesidad, varices, tabaquismo activo o determinados tratamientos como anticonceptivos orales o terapia hormonal sustitutiva
- **Riesgo alto:** cirugía mayor reciente (sobre todo de abdomen y extremidades inferiores), antecedentes personales o familiares de trombosis, cáncer o traumatismo reciente en miembros inferiores.

## ¿Cómo puedo prevenirlo?

La popularización del transporte aéreo nos ha permitido viajar hasta rincones recónditos, pero estos viajes de tan largo recorrido pueden acarrear consecuencias indeseables. Para evitar el '**síndrome de la clase turista**' es recomendable:

- Llevar **ropa cómoda**, evite calcetines y otras ropas ajustadas, así como sentarse con las piernas cruzadas que dificultan la circulación. Las medias de compresión (preferiblemente pantys), pueden reducir el riesgo de trombosis en personas de riesgo.
- No colocar el equipaje debajo del asiento delantero para **evitar limitar el espacio entre las piernas**.
- **Hidratarse** abundantemente, pero evitar bebidas alcohólicas y con cafeína, pues favorecen la deshidratación.
- Intentar escoger **asientos del pasillo**, es más fácil moverse.



- Procurar levantarse y dar **paseos cortos cada 2 horas**.
- Realizar ejercicios de estiramiento (flexores y extensores) de las piernas y los pies, y mover los tobillos y los dedos de los pies cuando este sentado
- Si usted pertenece a un grupo de riesgo se recomienda consultar con su médico la necesidad de antiagregación o anticoagulación profiláctica, antes de realizar un viaje de larga duración.

## **¿Qué más puedo hacer?**

Os dejamos dos enlaces interesantes si queréis ampliar información.

El primero es del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Artículo en pdf para la '[Prevención del tromboembolismo pulmonar y síndrome de la clase turista](#)' dirigido a profesionales de la salud.

Y por último una página web [Viajar sano](#), con información sobre el síndrome de la clase turistas y más cosas que debes saber si vas a emprender un viaje dirigido tanto a pacientes como profesionales de la salud.