

**Revista Electrónica de Salud y Mujer – Junio-Julio 2003**

**Presentado el Documento español de consenso: Cómo hacer frente al Síndrome de la Clase Turista**



Realizar vuelos cuya duración exceda de las 4 horas puede provocar la aparición de trombosis venosa o *Síndrome de la clase turista*, una patología desconocida hasta hace unos años y cuya incidencia va en aumento. Beber agua, realizar sencillos ejercicios con las piernas, tomar un comprimido de aspirina antes de coger el avión -o una heparina de bajo peso molecular cuando ya existen trastornos vasculares o historia previa de trombosis- puede bastar para evitarla. Así lo señala el Documento español de consenso elaborado por Fesprev (Fundación para el Estudio y Prevención de Enfermedades de las Venas), presentado por los doctores Miguel Angel Santos Gastón, presidente de la Fundación, y Francesc Casals Solé (hematólogo del Hospital Clínic de Barcelona), dos de los expertos que han participado en su elaboración.

El Síndrome de la Clase Turista, que también puede afectar a cualquier pasajero de preferente e incluso a las tripulaciones, se produce en situaciones que obligan a una prolongada inmovilidad de las extremidades inferiores, lo que puede facilitar la formación de coágulos sanguíneos, con el consiguiente riesgo de sufrir una trombosis venosa profunda. Si el trombo no se disuelve, en ocasiones existe el riesgo de desprendimiento o que, a través del sistema circulatorio, emigre hacia el pulmón, provocando una embolia pulmonar.

Según el Documento, los factores desencadenantes son los siguientes:

- Reducción del nivel de oxígeno en la aeronave (hipoxia).
- Abuso del alcohol y el tabaco (cuando se permite) durante el vuelo por miedo, angustia, estrés o hábito cotidiano.
- Presión atmosférica alterada (la presión higrométrica del aire ambiental disminuye)
- Deshidratación, si el pasajero no bebe agua.

- Inmovilidad en un espacio generalmente reducido.

Todos estos factores provocan una concentración elevada de hematíes, una mayor viscosidad sanguínea y una tendencia más acusada a la hipercoagulabilidad. Cuando tales factores se citan en pacientes con piernas hinchadas o con varices, las posibilidades de formación de coágulos en las venas aumentan sensiblemente.

### Seis millones de españolas sufre de varices

Según denunciaron los expertos del Documento de consenso, la vena sigue siendo "una desconocida", básicamente por la falta de atención de que adolece desde los medios sanitarios y desde la Administración. Tampoco en el marco laboral existe el menor interés entre los agentes sociales por implantar medidas de prevención para las personas genéticamente predispuestas. En España seis millones de mujeres y tres millones de hombres padecen varices. Además, el viejo tópico que inclina a considera la variz como dolencia femenina o cuestión estética, da pie a que el hombre acuda al médico cuando ya los trastornos varicosos le resultan insoportables, des decir, en situaciones extremas, con cuadros avanzados de úlceras y trombosis.

### Un riesgo en aumento

Actualmente no existe unanimidad en torno a la incidencia de esta patología. Aunque un seguimiento realizado en el aeropuerto de Barajas entre enero de 1995 y diciembre de 2000 situó la incidencia del síndrome en 1,65 pasajeros de cada millón, otros estudios elevan esta cifra. Según un estudio elaborado por el equipo del cirujano vascular británico John Scull, el 10% de los pasajeros de vuelos aéreos prolongados desarrollan coágulos. En la clínica del aeropuerto de Narita (Japón) son atendidos anualmente entre 100 y 150 pasajeros por esta afección. De ellos, 60 son considerados graves y 25 han fallecido en los últimos ocho años.

En cualquier caso, el riesgo que encierran los vuelos de larga duración en avión es algo que nadie cuestiona ya. El *Estudio Sirius*, coordinado por el hematólogo parisino Meyer-Michel Samama, concluyó que aquellas personas que emprenden viajes de larga distancia tienen más probabilidades de desarrollar un cuadro de este tipo. Además, hay que tener en cuenta que nadie está libre de sufrirlo. El caso de tres atletas del equipo olímpico británico que lo sufrieron tras viajar de Londres a Sydney así lo indica.

A factores de riesgo como la inmovilidad, la obesidad, las varices, el consumo de alcohol y el consumo de algunos medicamentos, los especialistas han añadido recientemente otro, como es el de la cirugía de cadera. Según una investigación del King's College de Londres, las personas que son sometidas a esta intervención en los tres meses anteriores al vuelo tienen el triple de riesgo de sufrir el síndrome.

#### Diez consejos básicos para prevenir el Síndrome de la Clase Turista

1. Si tiene que realizar un viaje de larga duración, procure escoger asientos situados en el pasillo, ya que permiten mayor libertad de movimientos.
2. No coloque equipaje debajo del asiento delantero, pues disminuirá el espacio y la capacidad de movimiento de sus piernas.
3. Si está dentro del grupo de personas con alto riesgo de trombosis, utilice medias o calcetines de compresión durante el vuelo para ayudar a que las venas dilatadas recuperen su forma original.
4. Si quiere dormir durante el vuelo, hágalo con las piernas estiradas y relajadas.
5. Evite la ropa ajustada, ya que impide la adecuada circulación sanguínea.
6. La baja presión atmosférica en cabina hace que el cuerpo pierda fluido corporal y que la sangre se vuelva más espesa, con el consiguiente riesgo de trombosis. Para evitarlo, se recomienda beber abundante agua, no tomar alcohol antes y después del vuelo, así como bebidas que contengan cafeína, ya que pueden provocar deshidratación.
7. No se siente con las piernas cruzadas, ya que impide el buen riego sanguíneo.
8. Realice paseos cortos por la cabina cada 1 o 2 horas. Haga ejercicios de contracción y estiramiento de la musculatura de la pantorrilla (elevando los dedos del pie, como para andar con talones y, al revés, elevando los talones como para andar de puntillas)

9. Si tiene factores de riesgo (ha sido sometido a alguna operación de cirugía mayor, ha sufrido traumatismo reciente de las extremidades inferiores, con historia previa de trombosis o predisposición familiar a sufrirla, o tiene problemas de circulación venosa) consulte a su médico antes de efectuar un viaje de largo recorrido.
10. Por su actividad como antiagregante plaquetario, la aspirina es un agente importante en la prevención de trombosis. Por ello, es aconsejable tomar un comprimido una hora antes del vuelo, siempre que no existan contraindicaciones.