

Síndrome de clase turista



El síndrome de clase turista, también llamado **síndrome del viajero** o de la clase económica es una trombosis venosa profunda y en casos más graves embolia pulmonar, que puede afectar a cualquier persona que viaja sentada por largos periodos de tiempo (avión, autobús, tren, etc.).

Causas del Síndrome de Clase Turista

La trombosis venosa profunda y la embolia pulmonar hacen parte de lo que se denomina **enfermedad tromboembólica venosa**, la primera es la formación de coágulos sanguíneos en venas profundas de las piernas y tales coágulos se forman durante periodos de poca movilidad de la persona, como en viajes de larga duración (normalmente más de 5 horas) y pueden migrar hacia zonas más alejadas como los pulmones y producir así la embolia pulmonar, la cual es una oclusión de las arterias pulmonares (puede ser parcial o total) que puede llegar a ser potencialmente fatal.

Las causas del síndrome son aquellas que aumentan el riesgo de la enfermedad tromboembólica, el cual se incrementa con la duración del viaje; se piensa que por cada 2 horas de viaje aumenta el peligro en 18 %; los principales factores de riesgo para la producción del síndrome son:

- Haber sido sometido recientemente a una cirugía mayor
- Tener lesiones de la médula espinal con parálisis
- Haber sufrido de traumatismos múltiples
- Insuficiencia cardíaca o respiratoria
- Terapia hormonal de sustitución

Síndrome De

Todos los síndromes del ser humano

<http://sindrome-de.com>

- Uso de anticonceptivos orales
- Historia previa de tromboembolismo
- Hipercoagulación sanguínea hereditaria
- Embarazo
- Tener una edad mayor a los 40 años
- Obesidad
- Inmovilidad

Síntomas del Síndrome de la Clase Turista

La trombosis puede ser completamente asintomática o presentar algunos síntomas como dolor, inflamación y aumento de temperatura de las piernas, coloración rojo oscura y endurecimiento de la piel.

La **trombosis venosa** profunda produce inflamación, enrojecimiento, calor, molestia o dolor, síntomas difíciles de distinguir de lesiones musculares o infecciones cutáneas. La embolia pulmonar por otra parte tiene síntomas que pueden variar de ligeros e inespecíficos a aquellos semejantes a un ataque cardíaco. Normalmente surgen dolores a nivel del tórax y dificultades para respirar, así como mareos, desmayos, ansiedad o malestar indefinido e inclusive muerte súbita poco después de terminado el viaje, generalmente luego de haber aterrizado el avión. La embolia pulmonar puede suceder en ausencia de síntomas de trombosis venosa profunda.



Es importante destacar que los síntomas del síndrome pueden manifestarse durante el viaje o hasta varios días después del mismo.

Diagnostico del Síndrome de Clase Turista

Ante cualquier sospecha de padecer del síndrome debido a la observación de los síntomas característicos, se debe acudir a consulta con médico internista o especialista en enfermedades de venas y arterias (angiólogo).

El médico deberá realizar diversos exámenes para confirmar el diagnostico, como son ultrasonido, pletismografía de impedancia, que evalúa la presión sanguínea a diversos niveles de las piernas, **venografía de contraste**, en la cual se utiliza un liquido de contraste que es visible con rayos X y puede detectar obstrucciones por coágulos.

Tratamiento del Síndrome de Clase Turista

Existen medicamentos para reducir la **viscosidad de la sangre** y disolver coágulos (anticoagulantes), que ayudan a disminuir el riesgo de padecer del síndrome y a evitar que surjan nuevos episodios del mismo o las posibles secuelas, en algunos casos estos son recomendados durante algunos meses, manteniendo un monitoreo por medio de pruebas sanguíneas que verifiquen que los riesgos han disminuido, pero no deben ser utilizados sin prescripción médica.

Para algunos pacientes puede que se requiera de hospitalización, donde pueden ser aplicados vendajes en las piernas para prevenir una nueva trombosis venosa, también puede ser recomendado el uso de medias elásticas de compresión.

Se deben tener en cuenta cuando se hacen viajes largos algunas consideraciones que actuarían de forma preventiva

como son:

- Hidratación: en vuelos de larga duración, tomar agua con frecuencia, evitar el consumo de alcohol pues este acelera la deshidratación y mantenerse bien alimentado.
- Ejercicios: en viajes bien sea por avión o autobús, levantarse cada 2 horas y caminar; colocarse en la punta de los pies y contraer la pantorrilla, hacer 20 repeticiones de este ejercicio también cada 2 horas.
- Utilizar medias elásticas: las medias de compresión pueden mejorar la circulación y por lo tanto ayudar a evitar trombosis en viajes largos, siempre con recomendación médica.
- Usar ropas confortables y elevar los pies cuando sea posible
- Aspirina: consultar con el médico la posibilidad de tomar una aspirina antes del viaje, esta inhibe el proceso de formación de coágulos sanguíneos y puede ser útil en estos casos.