Publicado en Madrid el 16/04/2019

# [Cigna explica qué es y cómo prevenir el síndrome de la clase turista](http://www.notasdeprensa.es)

## La trombosis venosa profunda afecta a una de cada 1.000 personas, aunque en trayectos de más de cuatro horas la incidencia se multiplica por tres. La falta de movilidad y el reducido espacio entre asientos en los medios de transporte de larga distancia son los principales causantes de este problema

 La reciente inauguración del vuelo que conecta Singapur con Nueva York en 18 horas y 45 minutos, y sin escalas, ha reabierto el debate sobre el conocido síndrome de la clase turista. Esta patología, que en términos médicos se denomina trombosis venosa profunda, afecta a una de cada 1.000 personas, especialmente en trayectos de más de cuatro horas, y el riesgo de sufrirla aumenta exponencialmente a medida que se suman horas de viaje, según apunta la Sociedad Española de Trombosis y Hemostasia (SETH). Los periodos prolongados de falta de movilidad, unidos al reducido espacio entre asientos en los medios de transporte de larga distancia, como los aviones, los autobuses o los trenes, son los principales causantes de este problema. Se trata de una afección en la que se forma un coágulo sanguíneo o trombo en una vena, pudiendo desembocar en una embolia pulmonar. Según indica la Fundación Española del Corazón, el síndrome de la clase turista es poco habitual en personas que no padecen factores de riesgo, no llegando al 1% de prevalencia. Sin embargo, el riesgo de padecerlo aumenta hasta un 4% o un 5% en aquellas que sufren patologías como sobrepeso, hipertensión o antecedentes cardiacos, consumen medicamentos como estrógenos o anticonceptivos orales, presentan una edad avanzada, padecen de enfermedades de coagulación, han sido operados recientemente, consumen alcohol y tabaco, están en periodo de embarazo o postparto, etc. Tal y como señala la Dra. Marta López Tomás, E-Health Medical Manager de Cigna España, "la mejor forma de prevenir el síndrome de la clase turista es tomar las precauciones oportunas. Hidratarse antes y durante el viaje, levantarse del asiento cada dos horas o evitar cruzar las piernas durante un periodo prolongado de tiempo son algunas de las claves para no exponerse a este riesgo. En caso de detectar alguno de los síntomas, es conveniente consultar con un profesional de la salud. No obstante, si se tiene alto riesgo de sufrir trombos, lo mejor es acudir al médico previamente para valorar la necesidad de consumir algún medicamento especial para evitar coágulos". ¿Cómo reconocer los síntomas de la trombosis venosa profunda?Los síntomas de esta patología aparecen habitualmente durante el trayecto, aunque en algunos casos pueden aparecer posteriormente, e incluso días después. Entre los síntomas más frecuentes se encuentran el dolor en la parte alta de la pantorrilla o muslo, hinchazón o aumento de la temperatura corporal, aunque también pueden manifestarse síntomas generales de fiebre, aceleración del pulso o dolor de pecho. Además, las personas que han sufrido en alguna ocasión esta problemática son más propensas a volver a padecerla. Para prevenir el riesgo de sufrir el síndrome de la clase turista, los expertos de Cigna recomiendan: Levantarse cada dos horas y estirar las piernas. En aviones y trenes, levantarse y caminar por lo pasillos con frecuencia ayudará enormemente a prevenir los riesgos de sufrir trombosis venosa profunda. Pasear o hacer ejercicios y estiramientos básicos facilitará la circulación en las piernas y minimizará las posibilidades de que se forme un trombo. En el caso de los trayectos en autobús, caminar por los pasillos no es una opción, por lo que se recomienda aprovechar las paradas regulares para bajar del vehículo y estirar las extremidades inferiores. Beber agua para evitar la deshidratación. Tanto antes como durante el viaje, es recomendable hidratarse correctamente bebiendo agua de forma regular y reduciendo el consumo de alimentos o bebidas que puedan favorecer la deshidratación. Del mismo modo, minimizar la ingesta de café o alcohol es otra de las claves para prevenir la aparición de esta patología. Algunos medicamentos como las píldoras anticonceptivas y el tamoxifeno, o terapias como la de reemplazo hormonal o la quimioterapia también pueden aumentar las posibilidades de aparición de la enfermedad. Vestir ropa cómoda. Evitar prendas ceñidas que puedan dificultar la circulación de la sangre o sin gomas que causen presión en zonas como la cintura o los tobillos, son otras de las recomendaciones en las que coinciden los expertos. Evitar cruzar las piernas. La postura idónea será aquella en la que el pasajero pueda estirar las piernas al máximo posible en posición recta. Cruzar las piernas, o doblarlas en exceso, es una de las principales causas que favorece la aparición del síndrome de la clase turista. Siempre que se pueda, una buena opción es elegir los asientos del pasillo, ya que se facilitará la movilidad, reduciendo la propensión a adoptar malas posturas. Utilizar medias de compresión para evitar la acumulación de líquido. En personas con antecedentes de mala circulación o trombofilia heredada, el uso de medias de compresión conlleva grandes ventajas para evitar la acumulación de líquidos en los miembros inferiores. Además, conviene consultar con un médico especialista antes de viajar si la persona tiene riesgo alto de sufrir trombos, por si fuera necesario seguir algún tratamiento específico.

**Datos de contacto:**

Redacción

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/cigna-explica-que-es-y-como-prevenir-el\_1](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Medicina Viaje Sociedad Turismo Seguros Movilidad y Transporte



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)