

Evitemos el síndrome de la clase turista

(Esta información fue extraída de la página web de Otsuka Pharmaceutical, con permiso previo de la compañía.)

En aviones y en otros medios de transporte hay que tener especial cuidado con la “trombosis del viajero” (también conocido como el síndrome de la clase turista), una afección que se da cuando las personas permanecen sentadas por largas horas en la misma posición. Esto es importante para las personas que se estén quedando en centros de albergue y en especial a aquellos que se están refugiando en sus vehículos, ya que se recrea el mismo ambiente que se da en los aviones.

Este es un problema que se da cuando la sangre en las extremidades inferiores se coagula, provoca una congestión en la sangre y origina un trombo. Cuando un trombo obstruye las arterias en los pulmones, causa una embolia pulmonar. Una mezcla entre ambas dolencias es lo que origina lo que llamamos “trombosis del viajero” o “síndrome de la clase turista.”

¡Hay que tener cuidado no sólo en los aviones!

La trombosis del viajero se conocía hasta ahora como el “síndrome de la clase turista,” por lo que muchas personas creen que es un problema que sólo se daba a bordo de los aviones. Sin embargo, esta afección no sólo se da en este medio de transporte, sino que también puede ocurrir en viajes de tren o en trayectos largos en automóvil, ya que ocurre cuando uno se encuentra sentado por varias horas para luego moverse, por lo que puede pasar en la oficina, durante reuniones de trabajo extensas, e incluso en salas de cine. En especial, hay que tener cuidado en aquellas oficinas donde el aire acondicionado funciona en buenas condiciones, ya que el ambiente que se genera es increíblemente parecido al interior de un avión. Es muy importante saber qué es exactamente la trombosis del viajero, entender sus causas y tomar las medidas necesarias para prevenirla.

Las siguientes personas deben tener extremo cuidado:

Las personas que tienen mayor riesgo de sufrir de esta afección son aquellas que tienen más probabilidades de que se les forme un coágulo en la sangre. Las personas con trastornos metabólicos, en otras palabras, enfermedades relacionadas con el estilo de vida como obesidad, diabetes y várices, deben tener especial cuidado. También se recomienda precaución para las mujeres mayores de 40 años, las personas de baja estatura y a los fumadores.

¿Qué se puede hacer para evitar este síndrome?

- ¡Masajes en las piernas! Al estar muchas horas sentado la circulación de sangre en las piernas empeora, así que para evitar problemas, se recomienda mover las extremidades inferiores o masajear la zona afectada. Además, estas acciones también son útiles para prevenir trombos.
- ¡Es importante permanecer hidratado! La deshidratación hace que la sangre se vuelva viscosa, así que

es primordial beber una cantidad de líquidos apropiada, aunque hay que tener cuidado con aquellos que sean diuréticos como la cerveza, ya que éstos favorecen la deshidratación.

En Otsuka Pharmaceutical estamos investigando sobre la trombosis del viajero y sobre la deshidratación, por lo que arrendamos un avión y realizamos un experimento, en el cual 40 voluntarios miembros del staff volaron hacia Estados Unidos. En esta oportunidad, los dividimos en dos grupos de 20 personas, uno de los cuales sólo bebió líquidos iónicos y el otro sólo agua mineral, y durante el vuelo de 9 horas les dimos la misma cantidad de agua al mismo tiempo.

Como resultado, observamos que, a pesar de que la cantidad de agua que tomaron fue la misma, la cantidad general de orina del grupo que bebió líquidos iónicos fue menor. Además, medimos la cantidad de agua que quedaba en el cuerpo de los voluntarios: un 28% aproximado quedaba en el cuerpo de los que bebieron agua mineral en comparación al 48% aproximado de los que bebieron líquidos iónicos, por lo que pudimos comprobar que la proporción de agua era mayor en el segundo grupo. Es primordial permanecer hidratados, así que para aquellos que se encuentran en centros de albergue o aquellos que se están refugiando en vehículos, les recomendamos beber líquidos iónicos ya que parecen ser más efectivos.

Información de Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar

¿Qué clase de síntomas presenta el síndrome de la clase turista?

Los síntomas iniciales incluyen enrojecimiento del muslo hacia abajo, hinchazón y dolor, entre otros. Si observa estos malestares le recomendamos que se dirija rápidamente a un centro de salud para recibir atención médica.

Si un trombo que se originó en su pierna logra desplazarse hasta el pulmón y atascarse en la arteria, puede provocar dolores en el pecho, dificultad para respirar y desmayos, lo que lo transforma en un cuadro bastante peligroso.

¿Hay maneras de evitar este síndrome?

Evite permanecer sentado en la misma posición (en especial en espacios reducidos de trenes o vehículos) por períodos prolongados.

Ejercite sus piernas frecuentemente. Por ejemplo:

- Mueva sus piernas y dedos del pie de vez en cuando.
- Mueva los talones de arriba hacia abajo en series de 20 o 30 una vez cada una hora.
- Camine (caminatas de 3 a 5 minutos).

Permanezca siempre hidratado.

Respire profundamente de vez en cuando.