

Problemas circulatorios y trombos, principales riesgos del síndrome de la clase turista según el ICOFCV.

Con motivo de la operación salida de agosto y ante los numerosos vuelos previstos para mañana viernes, el Colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana recuerda a los viajeros que deben levantarse periódicamente, hacer pequeños ejercicios, consumir líquidos y no llevar ropa ajustada para evitar el síndrome de la clase turista.

Valencia, Agosto de 2012.- Más de 2,5 millones de personas tomarán un vuelo estos primeros días de agosto, muchos de ellos de larga distancia. Ante ello, el Colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana (ICOFCV) recomienda a los viajeros levantarse periódicamente para dar un paseo, realizar pequeños ejercicios con los pies, consumir líquidos, no beber alcohol para no deshidratarse y no llevar prendas ajustadas. Todo ello, para evitar el conocido "síndrome de la clase turista" y no sufrir así problemas circulatorios o trombos.

"La principal causa del síndrome del viajero o síndrome de la clase económica es la inmovilidad a la que están sometidos los pasajeros de un avión, sobre todo, en trayectos transoceánicos o intercontinentales. El hecho de no mover las piernas y mantener una misma postura durante un largo periodo es el principal factor de riesgo para desarrollar esta patología", explica Jose Casaña, profesor del departamento de fisioterapia de la Universitat de València y miembro de la comisión de formación del ICOFCV.



Según José Casaña otros factores que también inciden son "la presión interna del avión, el consumo insuficiente de líquidos y la escasa humedad relativa que existe dentro de la cabina. Todo ello, favorece la deshidratación y aumenta la viscosidad de la sangre, pudiendo favorecer la formación de coágulos".

Así pues, subraya la necesidad de no cruzar las piernas cuando se está sentado así como moverse y realizar ejercicios con los pies "sobre todo de flexión y extensión como por ejemplo, describir círculos o simular que pisamos el acelerador del coche. También debemos hacer ejercicios de fuerza como si nos pusiéramos de puntillas, de forma que contraemos los músculos de las piernas y favorecemos el vaciamiento del sistema venoso profundo", explica este fisioterapeuta miembro del ICOFCV.





Por otra parte, Josep Benítez, también profesor del departamento de fisioterapia de la Universitat de València y miembro de la comisión de formación del ICOFCV, afirma que hay algunos colectivos con especial riesgo. “Hay personas que por edad o por la presencia de alguna enfermedad tienden a permanecer inmóviles, poseen una menor masa muscular o simplemente tienen una mayor facilidad para generar trombos (coágulos). Asimismo, la presencia de una circulación venosa lenta o de un sistema venoso profundo alterado predispone también a la formación de estos coágulos. En estos colectivos todavía es más importante seguir las recomendaciones”. Además, recomienda si es posible elegir un asiento cerca del pasillo para así levantarse con mayor facilidad.

Origen del síndrome de la clase turista

En el año 1940, el doctor Simpson describió una serie de casos de embolismo pulmonar en sujetos que permanecían largo tiempo en refugios anti bombardeos durante la batalla de Inglaterra, donde la movilidad era casi nula. No obstante, fue a finales de los años 70 cuando los médicos Stack y Symington describieron varios casos de embolia pulmonar después de viajes aéreos prolongados y utilizaron por primera vez el término “síndrome de la clase económica” para describir los problemas de retorno venoso que se producían en los pasajeros que realizaban viajes en avión en asientos con una limitación evidente del espacio y por falta de movilidad de los miembros inferiores.