

## Levantarse periódicamente, hacer pequeños ejercicios y consumir líquidos es clave para evitar los riesgos del síndrome de la clase turista según el ICOFCV

2 agosto, 2013 [Últimas noticias](#)

Levantarse periódicamente, hacer pequeños [ejercicios](#) y consumir líquidos es clave para evitar los riesgos del síndrome de la clase [turista](#) según el ICOFCV

Ante los numerosos vuelos previstos con [motivo](#) de la operación salida de agosto, el Colegio de [Fisioterapeutas](#) de la [Comunidad Valenciana](#) recuerda a [los viajeros](#) que se desplacen en avión cómo evitar los problemas circulatorios y trombos derivados de la inmovilidad sobre todo en trayectos transoceánicos

Valencia, agosto del 2013.- Más de dos millones de personas tomarán un vuelo en la operación salida de agosto, muchos de [ellos](#) de [larga distancia](#). Ante ello, el [Colegio de Fisioterapeutas](#) de la Comunidad Valenciana (ICOFCV) recuerda a los viajeros que para evitar el conocido como “Síndrome de la clase turista” y no sufrir problemas circulatorios una de [las claves](#) es levantarse cada cierto tiempo para dar un paseo, así como realizar pequeños ejercicios con los [pies](#), consumir líquidos, no beber [alcohol](#) para no deshidratarse y no llevar prendas ajustadas.

Desde el Colegio, recuerdan que 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, en los que mantienen una misma [postura](#) durante mucho tiempo.

A [esto](#) se suman otros factores como 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”, explica Jose Casaña, profesor del departamento de [Fisioterapia](#) de la Universitat de València y [miembro](#) de la Sección de Formación del ICOFCV.

Por ello, Jose Casaña recomiendan 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 pusieramos 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.

[Asimismo](#), subrayan que hay algunos colectivos con especial riesgo, en los que todavía es más importante seguir estas recomendaciones. “Son personas que por edad o por la presencia de alguna enfermedad tienden a permanecer inmóviles, así como personas que poseen una menor masa muscular o simplemente tienen una mayor facilidad para generar trombos (coágulos). También, la presencia de una circulación [venosa](#) lenta o de un sistema venoso profundo alterado predispone a la formación de estos coágulos”, manifiesta [Josep](#) Benítez, profesor del departamento de Fisioterapia de la Universitat de València y coordinador de la Sección de Formación del ICOFCV, quien añade una última recomendación: “elegir, si es posible, un [asiento](#) cerca del pasillo para así levantarse con mayor facilidad”.