

[saludemia.com](http://www.saludemia.com)

## La probabilidad de sufrir el síndrome de la clase turista aumenta un 20% cada dos horas - Saludemia

Según el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid

22/07/2015 - SD

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCEM), el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra, han dedicado el videoconsejo del mes de julio de su campaña, "12 meses, 12 consejos de [salud](#)", a la prevención del "**síndrome de la clase turista**", cuya prevalencia se incrementa un 20% cada vez que pasan dos horas de viaje.

A través del videoconsejo, los fisioterapeutas explican que se trata de un síndrome que provoca la formación de trombos en las extremidades inferiores durante la realización de un viaje debido a la poca movilidad de las piernas en espacios reducidos durante desplazamientos largos. Los colectivos más propensos a sufrirlo son las mujeres [embarazadas](#), aquellas que tomen anticonceptivos orales, las personas obesas, los ancianos, los fumadores y las personas con hipertensión o que hayan padecido anteriormente una [trombosis](#).

Aunque este síndrome es muy poco habitual en personas que no padecen factores de riesgo, no llegando al 1% de prevalencia, en quienes sí los presentan, **el riesgo de sufrir esta patología aumenta hasta un 4% o 5%**. De hecho, en estos casos, los fisioterapeutas recomiendan consultar con un médico la posibilidad de tomar algún tipo de anticoagulante durante el viaje.

El secretario del **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid**, José Santos, explica que esto suele producirse debido al poco espacio existente en los aviones para mover las piernas. "Si el viaje es prolongado, la acumulación en las venas de las piernas puede acabar formando un coágulo, y aunque generalmente se diluye solo, existe la posibilidad de que permanezca, o se desprenda sin haberse diluido liberándose a la circulación y llegando a provocar incluso una embolia de pulmón, que se manifiesta habitualmente en forma de dificultades respiratorias, taquicardia, dolores en el pecho y, en algunos casos pérdida de conocimiento.

### **Consejos para evitar sufrir el "síndrome de la clase turista"**

- Así, los fisioterapeutas madrileños, catalanes, vascos y navarros recomiendan, en el caso de que vaya a realizarse un viaje largo, y más si es en avión:
- Vestirse con ropa cómoda y holgada, evitando la vestimenta ajustada.
- Aflojarse el cinturón del pantalón y los cordones que puedan apretar.
- Llevar calzado cómodo

- Emplear medias de compresión elástica, si es necesario
- Levantarse con frecuencia durante el viaje a dar un pequeño paseo. Si el viaje es en coche o autobús, se recomienda aprovechar las paradas para estos paseos, siendo lo ideal realizar una parada cada 2 horas.
- Realizar ejercicios de flexo-extensión de pies y movimientos circulares con el tobillo mientras se esté sentado, y movimientos de masaje en dirección ascendente en las piernas.
- No cruzar las piernas, dejarlas colgando o tenerlas excesivamente dobladas.
- Evitar colocar el equipaje de mano bajo el asiento delantero, ya que se reduce aún más el espacio para las piernas.
- No consumir alcohol, té, café y otros excitantes que puedan tener efecto diurético y/o vasodilatador antes o durante el viaje. Además, se debe beber abundante agua para mantenerse hidratado.

Formación de un émbolo o trombo en una arteria.

[Ver](#)