



Terrible, la síndrome de la classe turista

És curiós que moltes vegades com més lluny viatgem més quiets estem. O dit d'una altra manera: ens deixem portar. Fet que comporta una immobilitat que provoca la síndrome de la classe turista. L'havíeu sentit mai? Un nom enigmàtic i uns símptomes molt poc interessants: la formació de trombes a les venes de les extremitats inferiors durant la realització d'un viatge llarg a causa de la poca mobilitat de les cames. Són coàguls que es dilueixen sols..., però també pot passar que persisteixin (i amb aquests, sovint, el dolor) o que es desprenguin sense haver-se diluït. En qualsevol cas: cal evitar-los.

Les persones més propenses a tenir-ne són la gent gran, les dones embarassades i les que prenen anticonceptius orals, les persones obeses, les fumadores i les que tenen problemes cardiovasculars o que han tingut alguna trombosi. Totes haurien de consultar amb el metge la possibilitat de prendre un anticoagulant durant el viatge per evitar disgustos.

Amb tot, si aneu en avió és molt recomanable triar els seients del passadís, que permeten estirar les cames. Si el viatge ha de ser llarg, vestiu-vos amb roba còmoda i folgada, eviteu la vestimenta ajustada; afluixeu-vos el cinturó i descordeu-vos els cordons; porteu calçat còmode i useu mitges de compressió elàstica, si és necessari.

Si és possible, aixequen-vos sovint i feu un petit passeig. Si el viatge és amb cotxe o autobús, aprofiten les parades per passejar; feu exercicis de flexió-extensió de peus i moviments circulars amb els turmells mentre estigueu asseguts al seient; eviteu creuar les cames, deixar-les penjant o tenir-les excessivament doblegades, i no col·loqueu l'equipatge de mà sota el seient davanter, atès que redueix encara més l'espai disponible.

Feu-vos massatges a les cames en direcció ascendent. Eviteu el consum d'alcohol, te i altres excitants que puguin tenir efecte diürètic i/o vasodilatador. I beveu molta aigua, per hidratar-vos.