

# 10 consejos básicos

## para prevenir el Síndrome de la Clase Turista

- Si tiene que realizar un viaje de larga duración, procure escoger asientos situados en el pasillo, ya que permiten mayor libertad de movimientos.
- No coloque equipaje debajo del asiento delantero, pues disminuirá el espacio y la capacidad de movimiento de sus piernas.
- Si está dentro del grupo de personas con alto riesgo de trombosis, utilice medias o calcetines de compresión durante el vuelo para ayudar a que las venas dilatadas recuperen su forma original.
- Si quiere dormir durante el vuelo, hágalo con las piernas estiradas y relajadas.
- Evite la ropa ajustada, ya que impide la adecuada circulación sanguínea.
- La baja presión atmosférica en cabina hace que el cuerpo pierda fluido corporal y que la sangre se vuelva más espesa, con el consiguiente riesgo de trombosis. Para evitarlo, se recomienda beber abundante agua, no tomar alcohol antes y después del vuelo, así como bebidas que contengan cafeína, ya que pueden provocar deshidratación.
- No se siente con las piernas cruzadas, ya que impide el buen riego sanguíneo.
- Realice paseos cortos por la cabina cada 1 o 2 horas. Haga ejercicios de contracción y estiramiento de la musculatura de la pantorrilla (elevando los dedos del pie, como para andar con talones y, al revés, elevando los talones como para andar de puntillas).
- Si tiene factores de riesgo (ha sido sometido a alguna operación de cirugía mayor, ha sufrido traumatismo reciente de las extremidades inferiores, con historia previa de trombosis o predisposición familiar a sufrirla, o tiene problemas de circulación venosa) consulte a su médico antes de efectuar un viaje de largo recorrido.
- Es aconsejable, tomar un comprimido de aspirina una hora antes del vuelo, siempre que no existan contraindicaciones.

**NO OLVIDE QUE ESTOS CONSEJOS DEBEN APLICARSE TAMBIÉN PARA EL VUELO DE REGRESO.**