Situaciones especiales

1. En caso de **movilidad reducida o alto riesgo** de tromboembolia venosa, se puede considerar el uso de **medias de compresión graduada** para favorecer el flujo sanguíneo de las venas de las piernas hacia el corazón, siempre que no estén contraindicadas y previa consulta médica.

2. **Muy raramente**, en algunos viajeros con **alto riesgo trombótico**, puede contemplarse la administración o ingesta de **fármacos anticoagulantes o antiplaquetarios** antes del viaje. El uso de estos fármacos sigue siendo controvertido y con pruebas limitadas para la prevención de la trombosis del viajero. Por lo tanto, **se desaconseja firmemente su autoadministración en ausencia de una evaluación y recomendación médica específica**, también considerando los posibles efectos secundarios (por ejemplo, hemorragias y alergias).

3. El viajero puede **encontrarse ya bajo tratamiento anticoagulante o antiplaquetario** por afecciones médicas específicas con un riesgo trombótico particularmente elevado. **Las recomendaciones anteriores** (véase el apartado «Qué hacer para reducir el riesgo trombótico») **siguen siendo válidas también en este caso**.

¡Escanee el código QR!

WORLD THROMBOSIS DAY
13 OCTOBER

UNIVERSITÀ di VERONA
Dipartimento di MEDICINA

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA INTEGRATA VERONA

118 SUEM
REGIONE DEL VENETO · VERONA

Verona Aeroporto
GardaAeroporti

Con el apoyo de un patrocinio educativo sin restricciones
VIATRIS

Trombosis del viajero:
sin miedo, sólo algunos consejos

La trombosis venosa se debe a la activación de la coagulación en el lugar equivocado, dentro de los vasos venosos, lo que provoca su **obstrucción por un coágulo sanguíneo**. La tromboembolia venosa incluye la **trombosis venosa profunda**, generalmente en los miembros inferiores, y la **embolia pulmonar**, que suele estar causada por un fragmento de coágulo, el émbolo, que se desprende del trombo venoso, llega al corazón y luego a los pulmones, obstruyendo el flujo sanguíneo hacia ellos. La tromboembolia venosa puede desencadenarse por **múltiples factores de riesgo, entre ellos los viajes en avión de larga distancia**.

Causas

Las causas de la trombosis del viajero son diversas y a menudo poco claras. Aunque se han propuesto **diversos mecanismos**, desde la deshidratación que provoca el espesamiento de la sangre hasta la exposición a una baja presión de oxígeno durante los viajes en avión, **el principal factor de riesgo es, sin duda, la inmovilidad prolongada** (que debe tenerse en cuenta no sólo durante los viajes en avión, sino también en otros medios de transporte como coche o tren). **Permanecer sentados durante mucho tiempo**, especialmente en **espacios reducidos**, limita el movimiento de las piernas y reduce el flujo sanguíneo en las venas de las piernas, lo que favorece el riesgo de trombosis.

Cómo se manifiesta

Síntomas de trombosis venosa profunda:
dolor, enrojecimiento o hinchazón de las extremidades inferiores (mucho más raramente de las superiores), que suele presentarse de forma asimétrica.
Síntomas de embolia pulmonar:
dificultad para respirar y falta de aire (el síntoma más importante), dolor torácico, palpitaciones, desmayos y tos con rastros de sangre.

La magnitud del problema

El **riesgo** absoluto de trombosis venosa en el viajero aéreo es **en general bajo**, pero **aumenta con la duración del viaje**. Se ha documentado cuando el trayecto dura más de 4 horas y es mayor en los viajes superiores a 10 horas. Algunos estudios estiman que los viajes aéreos de más de 4 horas de duración se asocian a un riesgo 2-3 veces mayor de trombosis venosa en comparación con la población general, aunque con una probabilidad moderada (aproximadamente 1 episodio trombótico por cada 4600 vuelos, es decir, un 0,02 %).

Quién corre más riesgo

El riesgo de trombosis del viajero es mayor en personas que ya presentan otros factores de riesgo:

- edad > 40 años
- obesidad
- sexo femenino
- embarazo y puerperio (6-8 semanas después del parto)
- uso de anticonceptivos orales y terapia de reemplazo hormonal
- antecedentes personales de tromboembolia venosa previa
- antecedentes familiares de tromboembolia venosa (sobre todo en el caso de familiares de primer grado que sufrieron el episodio trombótico a una edad temprana)
- trombofilias hereditarias
- cáncer activo
- tabaquismo
- cirugía o traumatismos recientes (en las 6 semanas anteriores al viaje)
- otras afecciones médicas específicas (por ejemplo, insuficiencia cardíaca crónica, enfermedades reumatológicas, insuficiencia venosa en las extremidades inferiores).

Qué hacer para reducir el riesgo trombótico

1. Mientras espera para embarcar, **camine** por las zonas permitidas.

2. Durante el viaje, **si es posible, levántese cada dos horas y camine por el pasillo**. Cuando esté sentado, flexione y extienda alternativamente las rodillas y los tobillos a intervalos regulares y mueva los hombros.

3. A bordo, **siéntese estirando las piernas** para evitar mantener las rodillas flexionadas a 90 grados (esta posición puede dificultar el flujo sanguíneo en las venas de las piernas).

4. Reduzca al mínimo el tamaño del equipaje de mano debajo del asiento para asegurarse de que sus piernas tengan **suficiente espacio para moverse**.

5. El día del viaje, lleve **ropa cómoda.**

6. Antes y durante el viaje **manténgase bien hidratado** con agua y **absténgase de consumir alcohol.**

7. **Evite tomar pastillas para dormir**, ya que pueden favorecer largos periodos de inmovilidad.