



TROMBOSIS VENOSA PROFUNDA Y VIAJES

Introducción

La Trombosis Venosa Profunda (TVP) es una condición en la que se forma un coágulo, o trombo, típicamente en una vena profunda de una pierna. Las personas con TVP pueden experimentar dolor y tumefacción en la pierna donde se ha formado el coágulo, sin embargo coágulos pequeños pueden no causar síntomas.

El mayor problema ocurre cuando parte del coágulo se fragmenta y fluye por las venas hacia los pulmones obstruyendo la circulación pulmonar. Esta condición, llamada Tromboembolia Pulmonar (TEP), puede causar una lesión severa e incluso la muerte. Es bien sabido que la TVP debida a todas sus causas, ocurre aproximadamente en 1 de cada 1000 personas de la población general

Trombosis del Viajero

A esta condición erróneamente se le ha llamado el *Síndrome de la Clase Turista* por la percepción que tienen algunas personas de que los pasajeros que viajan en la clase "turista" o clase económica del avión son los que tienen mayor probabilidad de desarrollar TVP. Esto en parte se debe a que los asientos son más estrechos y el espacio entre las filas de asientos se reduce lo cual restringe el movimiento del pasajero.

Sin embargo, investigaciones recientes han demostrado que los pasajeros y pilotos que se sientan en cualquier clase de asiento de cabina podrían desarrollar TVP. Las investigaciones indican que cualquier situación en la que la movilidad de un individuo se encuentra limitada por un periodo prolongado – por ejemplo, un viaje largo en automóvil o en tren - puede contribuir para el desarrollo de una TVP. Por esta razón, el término *Trombosis del Viajero* es más apropiado.

Causas

La causa precisa de la Trombosis del Viajero, aunque actualmente no es clara, parece estar relacionada, en parte, a largos periodos de estar sentado o con movilidad restringida. De hecho cualquier persona que permanezca inmóvil por un tiempo prolongado podría desarrollar trombosis venosa, y no necesariamente tiene que ser un viajero. La disminución en la actividad puede provocar una circulación inadecuada de la sangre en las piernas. Adicionalmente, las venas pueden estar ligeramente constreñidas al estar sentado, lo cual puede también comprometer la circulación en las piernas.

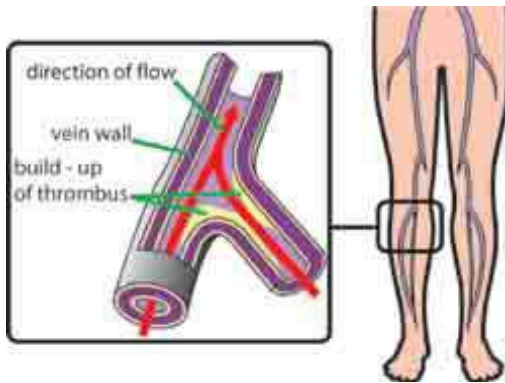


Imagen de un coágulo en una vena.

Otras condiciones que alteran el flujo sanguíneo o los mecanismos normales de la coagulación podrían predisponer a algunos individuos a desarrollar una TVP.

Algunos de estos factores de riesgo incluyen:

- una TVP previa o antecedente familiar,
- ciertos padecimientos cardíacos,
- ciertos padecimientos vasculares,
- venas varicosas (várices),
- cáncer,
- embarazo,
- tabaquismo,
- obesidad,
- edad mayor a los 40 años,
- algunos desórdenes de la coagulación, y
- cirugía reciente o trauma.

Ciertos medicamentos podrían también contribuir a la formación del trombo. Se ha encontrado también que las píldoras de control natal (anticonceptivas) y las hormonas relacionadas causan que algunas personas sean ligeramente más susceptibles a formar TVP. Aproximadamente el 20% de la población podría tener cierto grado de tendencia a la formación de coágulos.



Síntomas

No todas las TVPs causan síntomas perceptibles, pero los más comunes son el edema y enrojecimiento de la pierna afectada, frecuentemente asociada con algún grado de dolor en la misma zona. Dolor torácico severo o dificultad para respirar podrían indicar una tromboembolia pulmonar (TEP) y esta condición debe de ser evaluada en un centro hospitalario inmediatamente.



Imagen de una trombosis venosa severa en la pierna izquierda de este paciente.

Tratamiento

Si existe sospecha de haber desarrollado una TVP, se debe contactar de inmediato a un médico o acudir a una sala de emergencias. Hay que asegurarse de mencionar que recientemente se ha efectuado un viaje de larga duración. Esta información puede ayudar al médico a hacer el diagnóstico correcto, ya que el diagnosticar una TVP o una TEP no es fácil.

Distintos procedimientos serán utilizados para confirmar la existencia de una TVP y evaluar una posible TEP, en el caso de que así lo sea indicado. Si se encuentra una TVP o TEP, terapia con anticoagulantes de la sangre esta indicada para prevenir que el coágulo aumente de tamaño mientras lentamente se disuelve.

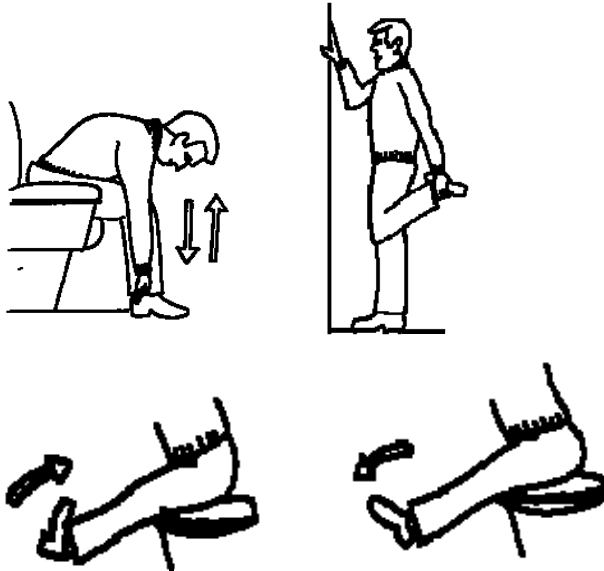
Prevención

Debido a que científicamente no se ha comprobado que exista una relación directa entre la TVP y el vuelo, podría no haber la necesidad de métodos específicos de prevención para pasajero o pilotos exclusivamente. Sin embargo, algunas prácticas podrían ser benéficas:

- Incrementar la actividad muscular cuando uno esté sentado por tiempo prolongado mejora el flujo de sangre en las piernas. Esto puede incluir el caminar por la cabina o ejercitar las pantorrillas y los tobillos mientras se esté sentado. De preferencia cada hora u hora y media.
- Tomar una adecuada cantidad de líquidos y evitar alcohol y cafeína, podría ayudar a prevenir la deshidratación, la cual provoca un aumento en la densidad de la sangre.
- Aflojar la vestimenta apretada puede ser benéfico para evitar la constricción de las venas.
- Cuando se esté sentado, algunos recomiendan tomar siestas cortas en vez de un periodo largo de sueño, para evitar inactividad prolongada.

- Cuando se viaja como pasajero no colocar equipaje al frente para poder estirar y mover las piernas.

Si tiene cualquiera de los factores de riesgo para TVP, consulte a su médico antes de tomar un vuelo de larga duración. Si está indicado por un médico, calcetines especiales de compresión o medias de compresión ayudan a reducir el estancamiento de sangre en las piernas y medicamentos anticoagulantes de la sangre o anti-agregantes plaquetarios podrían ser recetados.



Imagenes de algunos ejercicios para evitar **trombosis de venas profundas**



Imagen de calcetines de compresion

Para mayor información, recomendamos que lea “*Traveller’s Thrombosis: A*

Review of Deep Vein Thrombosis Associated With Travel,” publicado en la revista *Aviation, Space, and Environmental Medicine*, Vol. 72, No. 9, Septiembre 2001.

Resumen

1. La Trombosis Venosa Profunda (TVP) es un coágulo que se forma en una vena de la pierna.
2. La TVP puede causar daño obstruyendo la circulación sanguínea a una extremidad o si parte del coágulo fluye hacia el corazón o los pulmones.
3. La TVP puede ser causada por algunos padecimientos médicos, medicamentos y periodos prolongados de inactividad.
4. El riesgo de desarrollar una TVP puede ser reducido por:
 - Actividad muscular ocasional
 - Mantenerse hidratado
 - Limitar la ingesta de alcohol y cafeína
 - Si está indicado por un médico:
 - Calcetines o medias de compresión
 - Medicamentos anticoagulantes

FACTORES MEDICOS PARA VIAJEROS

Publicación AM-400-03/2

Escrito por: Alex Wolbrink, M.D.

Editado y Traducido por: Carlos Salicrup, M.D., M.S.

Revisado por G.J. Salazar, M.D., M.P.H.; E. Ricaurte, M.D., M.S.; and M.J. Antuñano, M.D., M.S.

Preparado para:

FAA Civil Aerospace Medical Institute

Aerospace Medical Education Division

AAM-400, P.O. Box 25082

Oklahoma City, OK 73125