



El síndrome de la clase turista, un peligro en trayectos largos

Los viajes en avión largos pueden dejarnos molidos. Salvo que se ocupe plaza en primera clase o business, **vamos encajonados en unos asientos en los que no podemos mover** casi los brazos y mucho menos las piernas. Mantener esta postura durante horas no sólo es agotador, sino que puede provocar un problema de salud que, aunque no es habitual, sí llega a ser grave: el **síndrome de la clase turista**.

El síndrome de la clase turista o **trombosis venosa profunda** (TVP) sucede cuando se forma un **coagulo sanguíneo en una vena profunda** principalmente en la parte inferior de la pierna y el muslo, aunque puede presentarse en otras venas profundas como la del brazo y la pelvis. Cuando se desprende el coagulo **se puede desplazar por el torrente sanguíneo y atascar los vasos sanguíneos** del cerebro, pulmones, corazón u otra zona (llamado émbolo) produciendo daños graves.

Cualquier persona que permanezca durante mucho tiempo sentado, sin mover los miembros inferiores y que tenga factores de riesgo asociados,

...