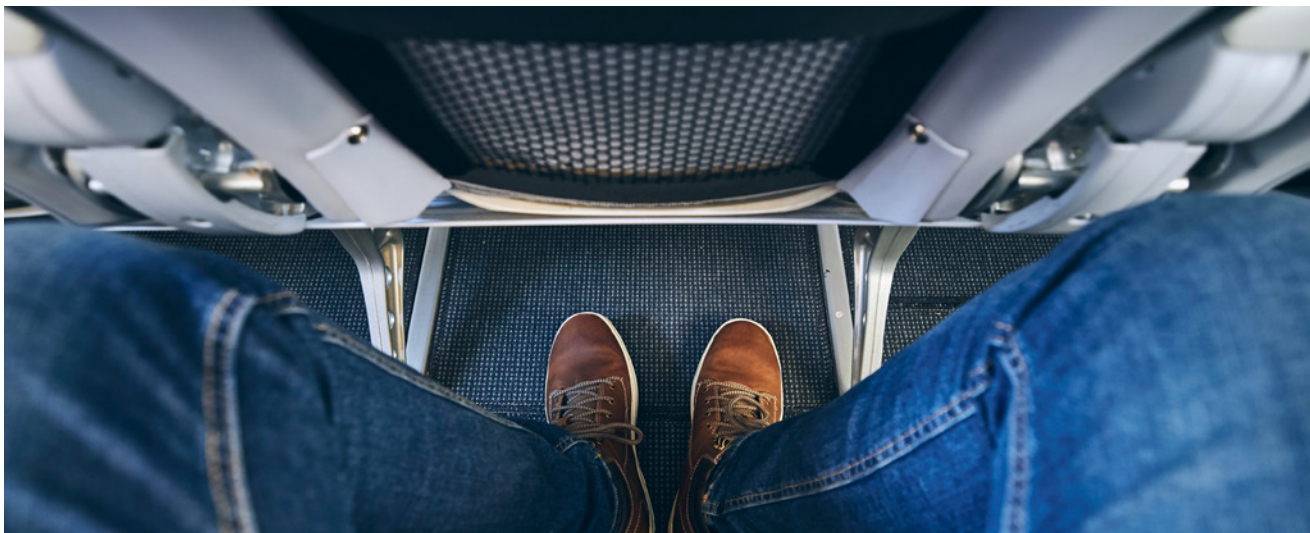


8 consejos para reducir el riesgo de sufrir el síndrome de la clase turista



Las siguientes precauciones pueden reducir el riesgo de padecer este problema de salud en un viaje de larga duración, sea este en avión u otro medio de transporte:

- 1 Consulta con tu médico o farmacéutico si perteneces a un grupo de riesgo.**
El profesional resolverá tus dudas y te informará sobre si debes tomar algún medicamento anticoagulante antes de volar o antiagregantes. Una vez en el avión, la tripulación puede ayudarte en caso de dudas generales.
- 2 Usa medias de compresión.**
Para volar, usa medias de compresión hasta las rodillas en lugar de los calcetines habituales, porque favorecen el retorno venoso de la sangre desde las piernas al corazón. Tu farmacéutico podrá ayudarte a elegir la talla y compresión adecuadas.
- 3 Ponte un calzado cómodo y ropa cómoda.**
El calzado debe ser fácil de abrir y de quitarse y ponerse. Evita las botas, cuñas y los tacones. Si es posible, descalzarte durante el viaje puede ser una buena idea. Respecto a la ropa, mejor no uses prendas ajustadas principalmente en muslos y pantorrillas.
- 4 Procura dar paseos esporádicos a lo largo del trayecto.**
Levántate y da un paseo corto cada hora o dos horas. Para ello, si es posible, elige un asiento próximo a los pasillos. Si hay una escala durante el viaje, aprovecha para caminar todo lo que puedas. Si vas en coche, hacer una pausa cada dos horas es recomendable tanto para el conductor como para que el resto de pasajeros puedan estirar las piernas.
- 5 No coloques equipaje bajo el asiento delantero.**
De esta manera, dispondrás de más espacio para estirar y mover las piernas.
- 6 Realiza ejercicios desde el asiento.**
Por ejemplo, puedes contraer los músculos de las piernas regularmente, estirar las piernas y los pies, y mover los tobillos y los dedos de los pies. [Aquí puedes ver una tabla de ejercicios](#) muy sencillos y recomendables para mejorar la circulación venosa.
- 7 Bebe mucha agua.**
En cambio, evita el alcohol y las bebidas con cafeína y teína durante el viaje, porque aumentan la deshidratación. Evita también las comidas copiosas.
- 8 No tomes sedantes.**
La somnolencia o el adormecimiento que generan pueden aumentar la inmovilidad durante el trayecto.