

## Viajes largos de avión

### Manual de supervivencia

Síndrome de la clase turista, jet lag... las molestias para los pasajeros pueden atenuarse si se toman las debidas precauciones

62



Las visitas a destinos lejanos y exóticos cuentan con múltiples alicientes, pero también con algunos inconvenientes. Uno de los mayores, que provoca sudores fríos y desánimo en los intrépidos viajeros, es el elevado número de horas que toca permanecer en el limitado habitáculo de un avión a 10.000 metros de altura. Cambios en la presión del aire, disminución de la cantidad de oxígeno, turbulencias, alteraciones de nuestro ritmo biológico (circadiano) del organismo, estrés... La lista de molestias puede ser extensa, pero también eludible si el viaje se planifica con cuidado y se adoptan algunas sencillas precauciones antes, durante y después del vuelo.

#### Síndrome de la clase turista

Con esa denominación se conoce popularmente la Trombosis Venosa Profunda (TVP), patología que provoca la formación de coágulos de sangre en las extremidades inferiores. Aunque por su nombre el 'síndrome de la clase turista' remita a un trastorno del que los viajeros de Primera se libran, en realidad esta patología la puede sufrir cualquier persona que permanezca inmóvil durante horas en un reducido espacio, lo que ocurre sobre todo en aviones. Los sínto-

mas (dolor, edema, coloración cutánea anormal, prominencia de las venas superficiales) se pueden sentir durante el vuelo, en el aterrizaje o días después de la llegada a destino. Las embarazadas, ancianos, fumadores, personas que tienen problemas circulatorios y quienes sufren una Enfermedad Obstructiva Crónica (EPOC) o insuficiencia cardíaca constituyen la población con mayor riesgo de sufrir TVP, y deben consultar con su médico antes de viajar. Si quiere evitar riesgos:

- \* Si no hay contraindicaciones, puede tomar una aspirina antes del vuelo, por su poder anticoagulante y antiagregante plaquetario.
- \* No use fármacos hipnóticos ni pastillas para dormir.
- \* Durante el vuelo utilice ropa poco ajustada y preferiblemente de fibra natural, con el fin de ejercer una menor presión sobre la piel y facilitar la ventilación.
- \* No coloque bajo los asientos bultos que le impidan estirar las piernas.
- \* Beba con regularidad pequeños sorbos de



agua, con el fin de evitar la deshidratación. La falta de líquido espesa la sangre y aumenta el riesgo de coágulos. Evite el alcohol y el café.

- \* No mantenga las piernas cruzadas mientras se está sentado.
- \* En el mismo asiento, se pueden estirar brazos y piernas para evitar que se "duerman".
- \* Realice algún ejercicio sencillo, como levantar la punta del pie con energía y mover los dedos durante unos segundos, apoyando el talón en el suelo.
- \* Cada una o dos horas, y siempre que las condiciones del vuelo lo permitan, dé un pequeño paseo.
- \* Si tras realizar un trayecto prolongado observa una hinchazón persistente y no habitual en las piernas, siente dolor torácico, le falta de aire o respira con dificultad, acuda de inmediato a un centro hospitalario.

### Jet lag o desfase horario

El jet lag es una desincronización de nuestro sistema circadiano (ritmo biológico normal). Se produce cuando en el destino se da una diferencia horaria de al menos 6 horas respecto al lugar de origen. Para minimizar sus efectos:

- \* Antes del viaje intente acostarse más temprano durante un par de días si va a viajar hacia el este; si el viaje es hacia el oeste vaya a dormir más tarde durante un par de días.
- \* Las pastillas para dormir de acción corta pueden ser de ayuda para conciliar el sueño durante el viaje, pero sólo deben usarse siguiendo recomendaciones médicas, y no deben tomarse de forma habitual durante los vuelos porque pueden incrementar la inmovilidad y, por lo tanto, el riesgo de desarrollar una trombosis venosa profunda.
- \* Intente dormir cada 24 horas el mismo tiempo que duerme habitualmente. Es necesario un bloque mínimo de 4 horas de sueño, conocido como "sueño de soporte", durante la noche local para que el reloj corporal interno pueda adaptarse a la nueva zona horaria.
- \* El ciclo de luz y oscuridad es uno de los factores más importantes para fijar el reloj corporal interno. La exposición a la luz diurna en el destino generalmente ayuda a adaptarse.
- \* Tras un vuelo hacia el oeste es recomendable permanecer despierto mientras haya luz solar en el destino y tratar de dormir cuando anochezca. Tras un vuelo hacia el este se recomienda permanecer despierto, pero evitando la luz solar brillante de la mañana y permanecer en casa el mayor tiempo posible por la tarde (para evitar precisamente la luz). ◀



### Problemas en los oídos

**Las fases de despegue y aterrizaje son las más problemáticas: los cambios de presión de esos momentos pueden provocar sensación de taponamiento en el oído. Una fórmula sencilla para evitar esas molestias es realizar con fuerza una corta espiración manteniendo la nariz y la boca cerradas (maniobra de Valsalva).**

**Los niños pequeños no pueden realizar esta maniobra, pero puede tratar de evitarles las molestias óticas alimentándoles durante el descenso, y evitando que duerman. En el caso de los bebés, ponerles un chupete para estimular la acción de tragar puede reducir los síntomas.**

**Un chicle o un caramelo pueden ser útiles: las acciones de masticar y de chupar activan los músculos encargados de la apertura de la trompa de Eustaquio, y esto ayuda a impedir el taponamiento del oído.**

**Las personas con infecciones de oído, nariz o senos deben ser especialmente precavidas: pueden tener dificultades para igualar las diferencias de presión y como consecuencia sentir dolor. Conviene consultar al médico si es buena idea tomar un vuelo. Y si no es posible evitar el viaje, es recomendable usar gotas nasales descongestionantes antes del vuelo y de nuevo antes del descenso.**