

PREVENCIÓN DE TROMBOSIS DEL VIAJERO

Durante los primeros tres meses tras el reemplazo de una articulación, usted tiene un mayor riesgo de desarrollar coágulos en las venas de sus piernas y muslos (trombosis venosa profunda). Los coágulos en sus piernas no son serios en si mismos, pero en ocasiones pueden desprenderse y viajar hacia los pulmones (embolismo pulmonar) causando dolor en el pecho y sensación de falta de aire. A pesar de que esto no ocurre habitualmente, si sucede, puede poner en riesgo la vida del paciente.

Una de las causas de formación de coágulos es la inmovilización prolongada del miembro operado, por ejemplo, estar durante muchas horas sentado. Esta inmovilización prolongada puede ocurrir durante los viajes en avión, automóvil, o tren.

Aunque cualquier persona sana puede formar coágulos en sus venas, el riesgo aumenta en aquellos pacientes que poseen factores de riesgo subyacentes como cáncer, obesidad, venas varicosas, enfermedad coronaria, ciertas enfermedades hematológicas, historia previa de formación de coágulos, embarazo, mujeres que toman anticonceptivos orales o terapia hormonal sustitutiva con estrógenos.

Para minimizar los riesgos de sufrir trombosis del viajero, siga las siguientes recomendaciones:

- a. No coloque equipaje bajo el asiento de adelante, ya que esto reduciría el espacio disponible para que mover las piernas.
- b. Utilice las medias elásticas y ropa comfortable.
- c. Evite cruzar sus piernas a nivel de los tobillos o rodillas.
- d. Cambie la posición de sus piernas con frecuencia y realice ejercicios de flexión y extensión de sus tobillos a intervalos regulares durante el tiempo que permanezca sentado.
- e. Camine por la cabina del avión periódicamente, siempre que las condiciones del vuelo lo permitan.
- f. No duerma en una posición forzada e incómoda y evite el uso de pastillas para dormir.
- g. Beba cantidades adecuadas de agua, leche y jugos de frutas para mantener una buena hidratación. Evite o reduzca el consumo de bebidas deshidratantes, como el alcohol o bebidas cafeinadas.

Si presenta algún factor de riesgo de los mencionados anteriormente, puede ser necesario el uso de aspirina o medicación anticoagulante antes del vuelo. Estudiaré su caso particular durante su visita.

Alejandro González Della Valle, MD