

Flebotrombosis profunda y embolia pulmonar relacionadas con los viajes aéreos.

La flebotrombosis profunda se produce cuando se forma un coágulo sanguíneo en las venas profundas de la pierna y este obstruye el flujo sanguíneo hacia el corazón. Esto puede provocar la hinchazón de la pierna y dolor en el músculo de la pantorrilla; sin embargo, en ocasiones, no hay síntomas. La embolia pulmonar se produce cuando los coágulos sanguíneos salen de las venas en donde se formaron, viajan a través del costado derecho del corazón y se alojan en las ramas pequeñas o grandes de los vasos sanguíneos que se dirigen hacia el pulmón (arterias pulmonares). Esto puede provocar síntomas como dolor de pecho, dificultad para respirar o expectoración de sangre. En casos severos, puede provocar un colapso y muerte súbita. Los vuelos largos o los múltiples vuelos en un período breve pueden asociarse con la flebotrombosis profunda y la embolia pulmonar. Cualquier situación en la que la pierna esté flexionada en la rodilla durante un período prolongado sin mucho movimiento activo puede provocar una reducción del flujo sanguíneo y un aumento del riesgo de formación de coágulos sanguíneos. Otros factores, como una cirugía reciente, la administración de anticonceptivos orales o de terapia hormonal, el embarazo, el cáncer, los problemas cardíacos y la edad avanzada pueden aumentar este riesgo. Los factores genéticos heredados también pueden cumplir una función.

PREVENCIÓN

- Se ha demostrado que las medias de compresión graduada ajustadas adecuadamente son útiles.
- A las personas que tienen mayor riesgo, como aquellas que han tenido un episodio de trombosis previo, un médico de atención primaria les puede recetar heparina de bajo peso molecular y esta puede autoadministrarse mediante una inyección subcutánea justo antes del vuelo.
- Levantarse frecuentemente y caminar por el pasillo del avión aumenta el flujo sanguíneo y puede reducir el riesgo de formación de coágulos; sin embargo, no siempre es práctico o seguro.
- La medida preventiva más simple es "bombear sangre a los pies", con frecuencia mientras se está sentado. Levantar los dedos de los pies y, luego, levantar los talones en forma alternativa aumenta el flujo sanguíneo en las venas de la pantorrilla y reduce el riesgo de formación de coágulos sanguíneos.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- World Health Organization Research Into Global Hazards of Travel (WRIGHT) Project (Proyecto de la Organización Mundial de la Salud de investigación sobre los peligros mundiales de los viajes) www.who.int/cardiovascular_diseases/wright_project/phase1_report/WRIGHTREPORT.pdf
- The Surgeon General's Call to Action to Prevent Deep Vein Thrombosis and Pulmonary Embolism (Llamado a la acción del Director General de sanidad para prevenir la flebotrombosis profunda y la embolia pulmonar) (www.surgeongeneral.gov/library/calls/deepvein/call-to-action-on-dvt-2008.pdf)

INFÓRMESE

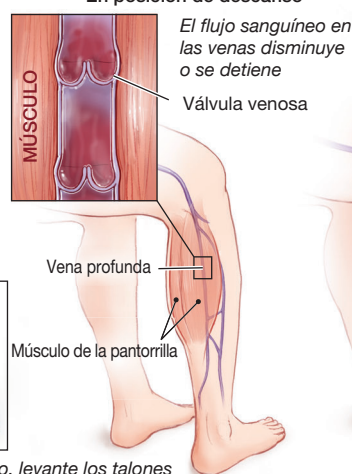
Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA anteriores, vaya al enlace Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de JAMA en www.jama.com. Muchas están disponibles en inglés y español. En el número de JAMA del 6 de abril de 2011, se publicó una Hoja para el Paciente sobre tromboflebitis, y en el número del 11 de enero de 2006, se publicó una Hoja para el Paciente sobre embolia pulmonar.

Ejercicios de piernas para los viajes aéreos

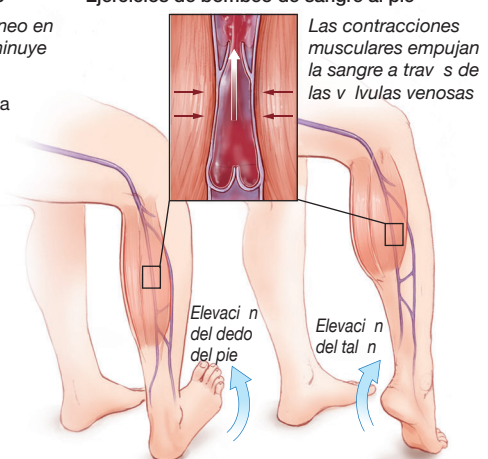


Levante los dedos de los pies, luego, levante los talones

En posición de descanso



Ejercicios de bombeo de sangre al pie



Harvey J. Sugerman, MD, Redactor

Bo G. Eklöf, MD, Redactor

William D. Toff, MD, Redactor

Alison E. Burke, MA, Ilustradora

Edward H. Livingston, MD, Editor

Divulgación relacionada con los conflictos de intereses: Todos los autores han completado y presentado el formulario del Comité Internacional de Editores de Revistas Médicas (International Committee of Medical Journal Editors, ICMJE) para la divulgación de posibles conflictos de intereses, y no se informó ningún conflicto.

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales del cuidado de la salud pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.

JAMA
COPIA PARA
SUS PACIENTES