

# CÓMO CUIDAR LA SALUD A BORDO

Dolor de espalda, molestias en cuello y hombros... y hasta trombosis, pueden ser el resultado de un viaje largo que no solamente impida cumplir con el objetivo del desplazamiento sino llegar a destino: éstos son algunos consejos para aterrizar en un estado saludable.

Por **Alejandro Martínez Notte**

La prevención de la formación de coágulos sanguíneos durante un viaje largo, sea cual sea el transporte utilizado, es algo que debe ser tenido en cuenta. Y muy seriamente. El conocido como "síndrome de la clase turista" ha llegado a tener consecuencias fatales.

## Por qué

El riesgo de formación de trombos o coágulos de sangre en las extremidades inferiores es mayor a lo habitual durante un viaje prolongado y no sólo como consecuencia de la falta de movimiento. El hecho de respirar menos oxígeno, la baja presión y la deshidratación también son factores negativos para la circulación sanguínea. Por eso los viajes largos en avión, con menos posibilidades para estirar las piernas o pasear, implican un riesgo mayor.

La inmovilidad favorece que se puedan generar trombos que se forman en las piernas y ascienden hasta los pulmones, derivando en un tromboembolismo pulmonar masivo, causa última de la muerte súbita en los casos más extremos. Sentir dolor en el pecho o dificultad para respirar pueden ser síntomas que precedan a dicha enfermedad.

Sin caer en el alarmismo, hay datos que ratifican que el 3% de los pasajeros sanos que realizan trayectos de más de cuatro horas sin moverse son susceptibles de padecer una



## Evitar la ropa ajustada

trombosis. En el 87% restante es común tener los tobillos o las manos hinchadas: eso ya es un indicativo de que el retorno venoso está sufriendo dificultades y esto no es algo desdeñable, aún menos en los pasajeros de riesgo del tipo de personas con varices y otros problemas circulatorios, fumadores o personas con sobrepeso. A todos ellos se les recomienda viajar con medias adaptadas.

Aunque los estudios realizados certifican que los viajes largos en avión son los menos indicados para una correcta circulación, un desplazamiento de varias horas en coche o bus puede conllevar los mismos riesgos y se recomienda la realización de ejercicios a bordo de todos ellos.

## Cómo evitar los dolores y trombosis

Antes de viajar conviene elegir ropa cómoda y evitar las prendas ajustadas, así como hidratarse de manera suficiente antes y durante el desplazamiento.

## Cambiar de posición una vez cada hora

Una vez a bordo, es necesario tener en cuenta ciertos gestos que ayudarán no solamente a prevenir la formación de coágulos sino el dolor de espalda y cuello: los expertos recomiendan cambiar de posición al menos una vez cada hora, no superando las dos horas sin ponerse de pie durante por lo menos unos minutos. Es importante evitar cruzar las piernas mientras se está sentado.

## Ejercicios de piernas

Permaneciendo sentado también se puede favorecer la buena circulación y el desentumecimiento de los miembros, por ejemplo realizando rotaciones circulares con los tobillos y moviendo los dedos de los pies, a poder ser sin zapatos.

Con los pies apoyados sobre los dedos y las rodillas en ángulo recto se pueden hacer círculos con las rodillas en ambos sentidos. Otro ejercicio consiste en intentar cerrar las rodillas con la planta del pie completamente apoyada en el suelo: la palma de la mano derecha empuja hacia fuera el interior de la rodilla izquierda y viceversa.

## Levantarse cada dos horas

El propio pasajero puede hacerse masajes ascendentes de los tobillos a las rodillas.

## Ejercicios de brazos

Con los brazos estirados, hacer giros completos con las muñecas en

ambos sentidos contribuye a desentumecer las articulaciones. Manteniendo los brazos estirados, conviene abrir y cerrar los dedos.

Estirar los brazos con las manos entrelazadas sobre la cabeza y colocando los codos junto a las orejas ayuda a evitar el dolor de espalda y hombros.

Los movimientos giratorios del cuello en ambos sentidos y completos permiten estirar y relajar los músculos. Para los hombros, se recomienda hacer giros completos en ambos sentidos manteniendo la espalda estirada y ligeramente separada del respaldo.

## Ejercicios de respiración

Cada hora es recomendable realizar respiraciones diafrágicas profundas o, lo que es lo mismo, respirar con el abdomen lo más profundamente posible. El ejercicio consiste en llenar los pulmones de aire, contener la respiración durante cinco segundos y exhalar lentamente concentrándose en la relajación de los músculos, principalmente aquéllos que sentimos más tensos.

En momentos de mayor estrés, como cuando se producen turbulencias, se pueden poner las manos encima de los muslos, las piernas paralelas y los pies apoyados en el suelo, con la columna vertebral recta, la nuca estirada y la barbilla hacia el interior del cuello, intentando inhalar y exhalar profundamente por la nariz.

Otra posibilidad es tomar el aire hinchando el abdomen, continuar inhalando expandiendo la caja torácica y elevando ligeramente los hombros, conteniendo la respiración unos segundos y expulsando el aire aflojando los hombros, el pecho y el abdomen, por este orden o a la vez.

Algunas compañías incluyen información sobre las posturas recomendables a bordo que sugerimos tener en cuenta. Lufthansa ha creado incluso su propio programa de ejercicios para vuelos de larga distancia: el Flyrobic se transmite a través de las pantallas de entretenimiento y el pasajero sólo tiene que reproducir lo que ve en las imágenes.

Mantenerse en forma no sólo es importante por salud: debe formar parte de los objetivos del viaje.

## No cruzar las piernas al estar sentado

## Hacer giros con cuello, tobillos y muñecas

## Realizar respiraciones diafrágicas profundas

# Ejercicios para no perder la forma



DÍA A DÍA PUNTO MICE



# GRUPO DE BOSS

## Tu negocio en la web

Con nuestros planes puede incrementar sus ventas y recibir nuevos clientes cada día

### BENEFICIOS

- Reservas online
- Cobros a través de la web
- Presentación de sus instalaciones y productos
- Promoción de sus servicios
- Todo en cualquier dispositivo móvil



## Diseños multiplataforma

Brindamos asesoramiento y desarrollo para que su página web sea la más vista. Solicite diagnóstico gratuito de su página y nosotros le contaremos cómo es su presencia en iPhone, iPad, BlackBerry y los sistemas operativos Android, Windows Mobile y Symbian. A continuación le propondremos un plan de acciones para mejorar su imagen y posicionamiento.

[www.grupodeboss.com](http://www.grupodeboss.com)



+54 5275 9934 +34 652 984 291 soluciones@grupodeboss.com

/grupodeboss @grupodeboss grupodeboss