



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA  
SÍNDROME ANTIFOSFOLÍPIDO



feder

## AUTOAYUDA

# Viajar: Consejos y sugerencias.

Siempre hay un pequeño riesgo de sufrir una trombosis venosa profunda (TVP) en pacientes con síndrome de Hughes / antifosfolípido cuando se está sentado inmóvil durante largos períodos de tiempo, por lo que es importante moverse tanto como sea posible. El transporte aéreo puede ser bastante seguro si se toman las siguientes precauciones antes de volar.



### Si está en tratamiento diario con aspirina de 75 mg

Si está en tratamiento solo con aspirina, 75-150 mg debería ser suficientes para un vuelo de corta distancia de menos de seis horas. Si el vuelo dura más de seis horas, especialmente durante la noche, debe consultar con su médico para que considere si, además de la aspirina, es necesaria una inyección de heparina antes del vuelo. Esto puede ser apropiado para los pacientes que tengan riesgos cardiovasculares como sobrepeso, tabaquismo, diabetes, colesterol alto o presión arterial alta.

Muchos pacientes con síndrome de Hughes / antifosfolípido que ya han sufrido un evento trombotico de menor gravedad tal como un Ataque Isquémico Transitorio (AIT) o TVP, a menudo son tratados con aspirina de 75-150 mg al día. En estos casos, se recomienda la administración de una inyección de heparina antes del vuelo, así como de aspirina, independientemente de la duración del vuelo.

### Si necesita inyectarse con heparina

Debe tener una cita con su médico de cabecera unas pocas semanas antes de su vuelo para obtener la receta. También debe pedirle a su médico que le escriba un informe explicando por qué necesita heparina ya que la puede necesitar para explicar por qué debe llevar agujas cuando vuela.

El día del vuelo, debe asegurarse de llevar una copia de su receta y la carta de su médico. Lo mejor es llevar todas las jeringas de heparina que necesita consigo en cabina, en caso de que su equipaje de bodega se extravíe. Es necesario ponerlas en una bolsa de plástico transparente, debido a las actuales restricciones de líquidos permitidos en el equipaje de mano.

Debe administrarse la inyección lo más inmediatamente posible antes del vuelo. Esto es debido a que la heparina tiene efecto instantáneo, pero sólo una duración de doce horas. Si usted tiene un vuelo de 24 horas, se tendrá que inyectar una segunda vez al cabo de doce horas. Aunque todos los aeropuertos suelen tener una clínica donde se puede pagar a un equipo médico para administrar la inyección, es más simple y rentable si lo hace usted mismo.

### Si usted está tomando warfarina o sintrom

Se cree que los pacientes que están siendo tratados con warfarina o sintrom tienen menos probabilidades de sufrir una TVP. Sin embargo, se ha visto que la altitud puede afectar negativamente a su INR y hacer que sea más bajo de lo habitual, por lo que se recomienda que lleve consigo las jeringas de heparina para que pueda inyectarse usted mismo si su INR está bajo rango después del vuelo.

<http://safespanya.org>

 [info@safespanya.org](mailto:info@safespanya.org)

 <https://www.facebook.com/safespanya>

Traducido de: © HSF May 2013  
<http://www.aps-support.org.uk>

Si no se hace auto-control y se hace análisis de sangre de manera regular para controlar el INR, se debe controlar el INR antes de viajar, llevar el diario de anticoagulación y un suministro adecuado de comprimidos de warfarina / sintrom. También debe comunicar a su clínica cuánto tiempo va a estar fuera. Se recomienda que mida su INR después del vuelo de ida y antes del vuelo de vuelta para comprobar que está en rango. Por lo tanto, tendrá que investigar la disponibilidad y ubicación de clínicas de anticoagulación en su destino.

Si usted auto-controla su INR y se dosifica su propios medicamentos, se aplica el mismo consejo, deberá llevar inyecciones de heparina con usted en caso de que su INR baje demasiado, llevar su diario de anticoagulación y un suministro adecuado de comprimidos de warfarina / sintrom. El aparato de auto-control debe llevarse en el equipaje de mano y debe asegurarse de que tiene suficientes tiras reactivas. Controle el INR antes de volar y compruebe de nuevo después de que el vuelo de ida haya finalizado, contrólese también antes del viaje de regreso y siga los mismos pasos.

### Lista de verificación para los pacientes que toman warfarina o sintrom y que viajan:

- Investigue qué hospitales o clínicas existen en las zonas a las que que tenga intención de viajar.
- Asegúrese de llevar su diario de anticoagulación actualizado, la receta / informe para las inyecciones de heparina y su póliza de seguro.
- Lleve información sobre el síndrome de Hughes / antifosfolípido con usted.
- Compre un reloj digital o configure el teléfono móvil para programar una alarma para tomar los comprimidos de warfarina / sintrom en los intervalos correctos.
- Esté al tanto de cualquier cambio en la dieta y bebidas durante el viaje, ya que éstos también pueden afectar su INR.

### Si está embarazada

Si usted tiene el síndrome de Hughes / antifosfolípido y está embarazada, volar se considera seguro, ya que muy probablemente ya tome 75 mg de aspirina diarios, así como inyecciones de heparina. Se deben aplicar las mismas pautas que con los otros pasajeros que usen heparina, pero se debe tener en cuenta que la mayoría de las compañías aéreas no permiten volar a embarazadas a partir de las 27 semanas.



### Cuando está en el avión

- Use ropa suelta y cómoda.
- Considere comprar medias de compresión ya que se ha demostrado que pueden reducir el riesgo de TVP y la inflamación en las piernas durante los vuelos de cuatro horas o más. Sin embargo, deben ser del tamaño adecuado y usarse correctamente.
- Coloque el equipaje de mano en el compartimento encima de su asiento para tener espacio para estirar las piernas.
- Hacer ejercicios anti-TVP. Elevar los talones, manteniendo los dedos de los pies en el suelo, y luego bajarlos. Haga esto diez veces. Después suba y baje sus dedos del pie diez veces. Hágalo por lo menos cada media hora o más a menudo si lo desea.
- Pasear cada vez que pueda, por lo menos cada dos horas.
- Beba mucha agua, esto ayuda a acelerar el flujo sanguíneo.
- No beba alcohol en exceso ya que esto puede causar deshidratación e inmovilidad.
- No tome pastillas para dormir ya que estas causarán inmovilidad.

