El Periódico de la Salud
Albufera Contigo

GUÍAS GRATUITAS PARA VIAJEROS

Antes de volar: protocolo preventivo para vuelos de más de 4 horas

Cómo reducir el riesgo de trombosis en viajes largos y cuándo consultar al médico antes de salir.

Centro sanitario autorizado: NICA 1299 (Generalitat Valenciana)
Revisión médica: Dra. Sureya Lachaise Calas, colegiada nº 464622789
Centro Médico Benavides Lachaise S.L. · Av. Ramón y Cajal 17, 46470 Catarroja (Valencia) · +34 690 021 190

1. El riesgo, en cifras

- Según la Organización Mundial de la Salud, el riesgo de trombosis venosa se duplica aproximadamente tras viajes de 4 horas o más sentado, en avión, tren, autobús o coche.
- Aun así, el riesgo absoluto es bajo: alrededor de 1 caso por cada 6.000 pasajeros en vuelos de más de 4 horas.
- El riesgo aumenta con la duración del viaje y con varios vuelos en poco tiempo.

2. Durante el viaje

- Levántese y camine por la cabina cada 2 o 3 horas, cuando sea seguro.
- Mueva los pies arriba y abajo desde el tobillo para activar la circulación de la pantorrilla.
- No ponga el equipaje de mano bajo el asiento si le impide mover las piernas.
- Use ropa holgada en la cintura y las piernas.
- Evite los sedantes y el exceso de alcohol, que le hacen estar quieto más tiempo.
- No tome aspirina solo para prevenir la trombosis del viaje: la OMS lo desaconseja por sus efectos secundarios.

3. Consulte a su médico antes de volar si

- Ha tenido una trombosis antes, tiene cáncer activo, una operación reciente, está embarazada o en el posparto, tiene obesidad importante o toma estrógenos.
- Toma medicación con horario estricto, como insulina o anticonceptivos orales.

- El médico le dirá si necesita medias de compresión de su talla u otro tratamiento.

4. Síntomas para pedir ayuda

- Dolor, hinchazón o calor en una pierna después del viaje.
- Dolor en el pecho o falta de aire: llame al 112.

5. Revisión antes del viaje

- Si tiene alguno de estos factores, pida cita con su médico o en Centro Médico Benavides Lachaise (690 021 190) antes del vuelo.

Fuentes

- OMS — Resultados del estudio sobre viajes y trombosis (WRIGHT)
- OMS — International Travel and Health, capítulo de viaje en avión
- TravelHealthPro (UKHSA) — Venous thromboembolism

Revisión médica: Dra. Sureya Lachaise Calas. Revisado: 18/11/2026.