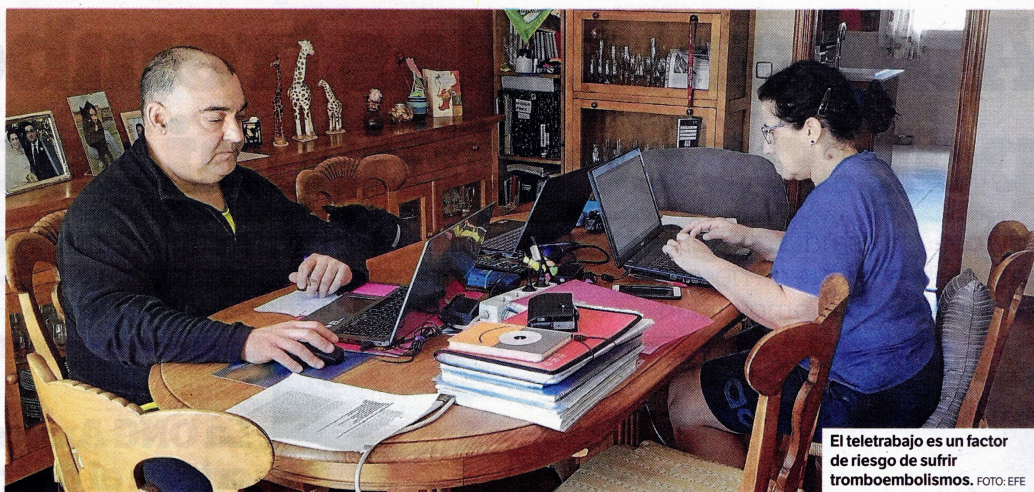


Emergencia sanitaria

El Hospital de Tortosa alerta del riesgo de trombosis por los confinamientos

Un estudio de Medicina Intensiva del Verge de la Cinta advierte de jóvenes en UCI con tromboembolismos por la inmovilidad, en línea con el síndrome de la clase turista en aviones



El teletrabajo es un factor de riesgo de sufrir tromboembolismos. FOTO: EFE

RAÚL COSANO
TARRAGONA

Un informe de Medicina Intensiva del Hospital Verge de la Cinta de Tortosa avisa de un efecto colateral que provocó el confinamiento domiciliario estricto de marzo y abril del año pasado pero que pueden causar también las sucesivas reclusiones en casa tanto de contagiados como de contactos, debido a la inmovilidad. La dolencia, en concreto, se llama 'e-Thrombosis', tiene mucho que ver con el llamado síndrome de la clase turista de los aviones y se registró una incidencia mayor de la habitual tras el confinamiento de 2020.

«Nos llamó la atención que durante todo un año no recibimos más de siete pacientes en esta situación, pero días después del confinamiento vinieron cuatro jóvenes, que requirieron ingreso en intensivos, aunque se recuperaron bien», explica Diego Franch-Llasat, médico adjunto del servicio de Medicina Intensiva del Verge de la Cinta y principal autor de este estudio. «Presentamos una serie de cuatro pacientes jóvenes (menores

de 50 años) ingresados en un UCI por tromboembolismo pulmonar en un periodo de 10 días (del 22 al 30 de abril) después de un mes de confinamiento (iniciado el 15 de marzo y prolongado hasta el 11 de mayo). Los pacientes fueron tratados con heparina de bajo molecular y la evolución fue satisfactoria. Rápidamente nos llamó la atención el elevado número de casos en tan poco tiempo. En los últimos tres años, en nuestra UCI hemos ingresado una media de siete tromboembolismo al año sin una especial mayor incidencia durante el mes de abril», reconoce el informe científico.

No eran enfermos de Covid-19

Hubo una cierta confusión en aquel momento, ya que la propia Covid-19 también podría generar como secuelas estas trombosis, aunque las pruebas lo descartaron. «Por aquel entonces, la teoría vascular de los pacientes Covid-19 ya había cobrado fuerza, por lo que inicialmente sospechamos que podían ser tromboembolismos secundarios a la propia enfermedad. Sin embargo, las cua-

Los consejos

- **Cambiar la postura.** Evitar estar mucho tiempo de pie o sentado de manera estática. Modificar la posición a menudo.
- **Vestimenta.** Utilizar ropa cómoda y holgada.
- **Moverse.** Estimular el ejercicio y evitar el sedentarismo. Caminar favorece la activación de la bomba plantar y el retorno venoso.
- **Rutinas para el teletrabajo.** No conviene estar más de tres horas seguidas sentado. Es recomendable levantarse regularmente, estirar las piernas y andar.
- **Modo de vida saludable.** Evitar el tabaco y el sobrepeso. Hacer cambios en los estilos de vida y conseguir que estas modificaciones sean saludables: disminuir el consumo de sal, de grasas saturadas, potenciar la dieta mediterránea.

tro pruebas de PCR fueron negativas. Entonces sospechamos que podían haber pasado la enfermedad de manera asintomática pero que la afectación vascular había progresado hacia la trombosis. Sin embargo, los anticuerpos IgM e IgG solicitados posteriormente, fueron negativos. Aunque no podemos descartar falsos negativos, lo cierto es que tanto las PCR realizadas como las serologías fueron negativas», indica el informe.

Más bien se apuntaba a otros motivos, estrechamente ligados a ese estado de alarma y a esa obligatoriedad de permanecer en casa. «La inmovilidad es uno de los principales factores de riesgo para desarrollar una trombosis. Podemos suponer que durante el confinamiento secundario al estado de alarma decretado por el gobierno español (14 de marzo), los ciudadanos realizaron más reposo del habitual», admite el estudio.

Es ahí donde iba a estar la clave, en semanas de descenso de la actividad física y los propios movimientos corporales. Aquel modo de vida en el que derivó el confinamiento estaba relacionado con

PANDEMIA

P04

Los test confirman la inmunidad de rebaño
Las residencias de Tarragona realizan pruebas de anticuerpos a sus usuarios

SANIDAD

P05

Las enfermedades raras se recuperan
Las dolencias minoritarias dejan atrás el paréntesis provocado por la Covid-19