

EPOC: Higiene Bronquial

Si tiene una EPOC necesita eliminar el exceso de mucosidad de sus vías respiratorias, porque es más fácil respirar si tiene las vías respiratorias despejadas.

"Es horrible. Es algo muy espeso y grueso y a veces me ahoga. Y no me gusta." -Leta, Paciente

"Puede sucederte en cualquier momento y tienes que toser hasta que puedas despejar tu garganta, esa es la mucosidad, tienes que toser y toser hasta que puedas sacarla." -Beverly, Paciente

La manera de eliminar la mucosidad adicional es por medio de técnicas de higiene bronquial.

El primer paso para todas es el movilizar el moco. Beber bastante agua a diario para adelgazar la mucosidad. Ésto facilita que salga de los pulmones.

Otras técnicas de higiene bronquial se pueden utilizar por sí solas o juntas como parte de la terapia de higiene bronquial, para hacer que suba la mucosidad y salga de sus pulmones.

Una técnica es por medio de la tos controlada. Hace que los reflejos naturales del cuerpo sean más productivos.

Se hacen de esta manera. Siéntese cómodamente, inclínese hacia adelante, descansando los brazos y parte superior del cuerpo.

Inhale por la nariz y exhale por los labios fruncidos dos veces. Inhale por tercera vez, y al exhalar, tosa tres veces sin respirar entre tosidas.

Para controlar su tos, vuelva a utilizar el método de respiración diafragmática con labios fruncidos. Una vez que se relaje, y vuelva a controlar sus respiraciones, repita el ejercicio.

Utilizando los dispositivos como el PEP y Válvula Flutter, ésto ayuda a movilizar la mucosidad.

Algunas personas usan terapia de chaleco para ayudar a aflojar el moco en sus pulmones.

Para todos estos dispositivos, tosiendo fuertemente sube cualquier mucosidad floja para que pueda escupirla.

Debe de trabajar con su profesional médico para aprender cómo debe usar estos dispositivos y con qué frecuencia debe usarlos en su plan de higiene personal.

Repasemos los puntos importantes para asegurar que los entiende.

EPOC: Higiene Bronquial

Las técnicas de higiene bronquial ayudan a despejar las vías respiratorias de la mucosidad. Hay una variedad de técnicas.

Estas incluyen: beber bastante agua; tos controlada; y tal vez el uso de dispositivos PEP o flutter.

Se va a beneficiar de la práctica de estas técnicas, así que trabaje con su profesional médico para formular un plan individual de Terapia de Higiene Bronquial.

"El tratamiento me ha ayudado, definitivamente me ha ayudado." -Beverly, Paciente

"Nunca se me ocurrió la diferencia que podría tener, comparado con la respiración normal. Ayuda a facilitar la respiración mucho más que la normal" -Michael, Paciente

Utilizando las técnicas de Higiene Bronquial lo ayudará a limpiar la mucosidad de sus pulmones para que pueda respirar con más facilidad.