

Drenaje postural

El drenaje postural es una técnica en la que cambia la posición de su cuerpo para permitir el drenaje de los pulmones. Si tiene un problema pulmonar a largo plazo (crónico) asociado con un exceso de mucosidad o si tiene más mucosidad debido a una infección, acostarse con el pecho más bajo que el vientre (abdomen) puede ayudar a aflojar y drenar el exceso de moco de los pulmones. Las siguientes recomendaciones lo ayudarán a saber qué hacer.

Recomendaciones generales

- Consulte con el proveedor de atención médica antes de probar este tratamiento.
- Busque las posiciones que le sean cómodas. Podría acostarse en una cama o en el piso usando almohadas. Intente algunas de las posiciones que se describen a continuación.
- Mantenga cada posición al menos durante 5 minutos.
- Cuando necesite toser, siéntese y practique la tos controlada.
- Asegúrese de hacer el drenaje postural antes de las comidas o al menos 90 minutos después de comer. De esta forma, previene los vómitos.
- Si el proveedor de atención médica le recetó medicamentos, como un broncodilatador o un inhalador, pregunte cuánto tiempo debe esperar para hacer el drenaje postural después de usar el medicamento.
- A veces, el drenaje postural se usa junto con otras terapias, como la percusión torácica, la vibración o el uso de una válvula de aleteo. Hable con el proveedor de atención médica antes de combinar diferentes tratamientos.

Cuándo no hacer el drenaje postural

Consulte siempre al proveedor de atención médica antes de iniciar el drenaje postural. No intente este tratamiento en los siguientes casos:

- Tiene dolor leve si está en determinadas posiciones
- Tiene tos con sangre
- Tiene alguna fractura en las costillas
- Está usando anticoagulantes
- Tiene alguna fractura vertebral u osteoporosis

De espalda



Pruebe esta posición para drenar la parte delantera de los pulmones.

- Acuéstese sobre una superficie inclinada para que el pecho esté más bajo que las caderas.
- Coloque una almohada pequeña debajo de la cabeza. Y 2 almohadas más debajo de las rodillas.
- Descanse los brazos a ambos lados e inhale por la nariz y exhale por la boca. Recuerde lo siguiente: siempre exhale por más tiempo del que inhala. Esto permite que los pulmones se vacíen lo más posible.

Sobre cada lado



Pruebe esta posición para drenar los costados de los pulmones.

- Coloque una almohada pequeña debajo de la cabeza y 2 o 3 almohadas más debajo de las caderas.
- Acuéstese sobre un costado con el pecho más bajo que las caderas.
- Inhale por la nariz. Exhale por la boca.
- Después de 5 a 10 minutos, cambie al otro lado.

Sobre el abdomen



Pruebe esta posición para drenar la parte posterior de los pulmones.

- Coloque 2 o 3 almohadas debajo del abdomen.
- Arrodíllense sobre las almohadas para que el pecho esté más abajo que las caderas.
- Descanse los brazos a ambos lados de la cabeza.
- Inhale por la nariz. Exhale por la boca.

Atención de seguimiento

Programe una cita de seguimiento según le indiquen.

Cuándo llamar al proveedor de atención médica

Llame al proveedor de atención médica de inmediato si nota cualquiera de estos síntomas:

- Sibilancias o tos constante
- Empeoramiento de los síntomas o aparición de nuevos síntomas
- Más mucosidad
- Mucosidad amarillenta, verdosa o amarronada con olor desagradable o sangre
- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o superior, o según le indique el proveedor
- Ritmo cardíaco rápido o irregular
- Tobillos hinchados
- Dolor

Cuándo llamar al 911

Llame al 911 de inmediato si tiene cualquiera de los siguientes síntomas:

- Dificultad para respirar
- Confusión o dificultad para mantenerse despierto
- Pérdida del conocimiento o desmayos
- Presión o dolor de pecho
- Piel de color azul
- Tos con sangre
- Dolor fuerte