

# 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.
- Arrodílese 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