

# Terapia Física de Pecho

Hey, está un poco oscuro aquí. Déjame poner luz en la situación.

Woo, está mejor. Bien, me estoy dirigiendo a el lóbulo superior para verlo con más detalle.

Bien, puedo ver. Bien, adelante Maru.

Está bien. Bien, sigue así.

Hoy te vamos a hablar sobre terapia física de pecho. A veces la llamamos PT de Pecho o sólo CPT.

Tu cuerpo tiene increíbles maneras de protegerse.

Ahora, durante una enfermedad, tus pulmones van a producir suficiente flema. Eso es como mocos, lo cual es como baba pegajosa que tu cuerpo produce para ayudar a sacar cosas que a tu cuerpo no le gustan.

La Flema es un líquido pegajoso espeso, que tus pulmones producen para protegerte de gérmenes y contaminación.

Si tu cuerpo tiene problemas para botar toda la flema por sí solo hey, nosotros podemos ayudar con algo que llamamos "terapia física en el pecho."

Podemos usar una mano ahuecada, o algo llamado percursor para golpear el pecho o la espalda.

Que afloja la flema así es más fácil expectorar. ¡Woo, aquí viene! ¡Woo!

Ahora, después que la flema se afloja, a veces puedes expectorarla por tí mismo. ¿Sabes cómo? (sonidos de tos). ¿Sabes lo que quiero decir?

Así como el agua siempre corre hacia abajo...

Hey, podemos tener una "ayuda de la gravedad" haciendo algo llamado "drenaje postural."

Lo que quiere decir que puedes mover tu cuerpo para ayudar a sacar la flema de tus pulmones.

Y si aún tienes problemas para expectorar todo, entonces podemos usar una "mini-aspiradora" y succionamos la flema de tu boca y nariz. Hey, no, no, no...no duele. Está bien. Está bien.

Y es así como usamos la PT de pecho y la succión para ayudarte a respirar mejor, ¿sabes? ¿Interesante, huh?

Hey, vamos a enseñar a tus padres o guardianes cómo pueden hacer esto, así ellos pueden ayudarte cuando vayas a casa.

Hey, y como siempre si tienes alguna pregunta, ¡sólo pregunta!