

Problemas Pulmonares: Maneras de Eliminar la Mucosidad

Demasiado moco en los pulmones dificulta la respiración. Pero hay tres técnicas que puede usar para despejar sus pulmones. Son, el drenaje postural, la percusión torácica y la tos controlada. El drenaje postural es la primera técnica que puede probar.

El drenaje postural requiere que se ponga en distintas posiciones para ayudar a que drene el moco de sus pulmones. Mantendrá cada posición cuando menos 3 minutos. Empiece recostado de espalda, con dos o tres almohadas bajo la cadera. También puede usar un pequeño cojín bajo la cabeza si así lo desea.

Mantenga los brazos a los costados. Respire por la nariz mientras empuja hacia afuera con el vientre, y exhale por la boca mientras sume el vientre hacia adentro. Esto se conoce como respiración abdominal, o quizá haya oído respiración diafragmática.

Ahora, póngase boca abajo, manteniendo las almohadas bajo la cadera. Coloque los brazos arriba de la cabeza y respire hacia adentro y hacia afuera, haciendo respiraciones abdominales. Ahora acuéstese de lado con las almohadas bajo la cadera.

Ponga los brazos donde sea cómodo y asegúrese de que su pecho esté más bajo que su cadera. Inicie la respiración abdominal. Después de drenar un lado, gire hacia el otro lado y drénelo también.

La segunda técnica para despejar sus pulmones es con percusiones torácicas. Puede hacerlo solo o pedir que alguien lo haga por usted. Ahueque la mano y dese palmaditas suaves en su pecho y espalda, evitando la columna y el esternón.

Tal vez sea útil hacer esto a la misma vez que hace el drenaje postural. La tos controlada es la tercera técnica que puede probar. Puede hacer esto después del hacer el drenaje postural y las percusiones torácicas, o después de usar su inhalador u otras medicinas.

Siéntese a la orilla de una silla con los dos pies firmes en el suelo. Inclínese hacia el frente un poco y relájese. Ahora respire por la nariz -lentamente-y cruce los brazos sobre su abdomen. Detenga la respiración de 3 a 5 segundos.

Después -mientras exhala tosa 2 o 3 veces. Empuje su vientre con los brazos mientras tose. Respire hacia adentro lenta y suavemente por la nariz, y repita toser si lo necesita.

Cuando es difícil respirar debido a mucosidad en sus pulmones, puede hacer tres cosas para ayudar a eliminar la mucosidad: drenaje postural, percusión torácica y tos controlada. Utilice estas técnicas para ayudar a despejar sus pulmones y facilitar la respiración.