

# EPOC: Cómo despejar los pulmones - [COPD: How to Clear Your Lungs]



Cuando tiene EPOC, es posible que tenga demasiada mucosidad en los pulmones. Aprender a despejar sus pulmones le podría ayudar a ahorrar energía y oxígeno. También podría ser de ayuda para prevenir una infección pulmonar.

Hay tres maneras de limpiar los pulmones:

- Percusión del tórax
- Tos controlada
- Drenaje postural

## Percusión del tórax

Para aflojar la mucosidad en los pulmones, ahueque la mano y golpee ligeramente su pecho y la espalda. Pregúntele a su médico cuáles son los mejores lugares para hacer esto. Evite la columna vertebral y el esternón. Podría ser más fácil que alguien le dé estos golpeteos por usted.

## Tos controlada

La tos es la forma en que su cuerpo trata de deshacerse de la mucosidad. Pero el tipo de tos que no puede controlar empeora las cosas. Esto provoca que las vías respiratorias se colapsen y que se retenga la mucosidad en los pulmones.

La tos controlada viene de la parte profunda de sus pulmones. Afloja la mucosidad y la desplaza por sus vías respiratorias. Es mejor hacerlo después de usar su inhalador u otro medicamento. Siga estos pasos para la tos controlada:

- Siéntese en el borde de una silla y mantenga ambos pies en el suelo.
- Inclínese un poco hacia adelante y relájese.
- Inhale lentamente por la nariz y doble los brazos por encima de su abdomen.
- A medida que exhala, inclínese hacia adelante. Presione los brazos contra su abdomen.
- Tosa 2 ó 3 veces a medida que exhala con la boca ligeramente abierta. Haga que la tos sea corta y fuerte. Presione su abdomen con los brazos mientras tose. La primera tos lleva la mucosidad a través de las vías respiratorias de los pulmones. Las siguientes dos toses la llevan hacia arriba y hacia afuera.
- Inhale nuevamente, pero hágalo lentamente y suavemente por la nariz. No tome inspiraciones rápidas o profundas por la boca. Puede bloquear la mucosidad que sale de los pulmones. También puede provocar tos incontrolada.
- Descanse y repítalo, si es necesario.

## Drenaje postural

Acostarse en diferentes posiciones puede ayudarle a drenar la mucosidad de los pulmones. Puede hacerlo en una cama o en el piso. Use almohadas para ayudarse con diferentes posiciones.

Mantenga cada posición durante 5 minutos. Hágalas aproximadamente 30 minutos después de utilizar el inhalador. Asegúrese de tener el estómago vacío. Si necesita toser, siéntese y practique la tos controlada.

- **Drene la parte delantera de sus pulmones** recostándose boca arriba. Asegúrese de que su pecho esté más abajo que sus caderas. Ponga dos almohadas debajo de las rodillas con las piernas dobladas sobre las almohadas. Utilice una almohada pequeña debajo de su cabeza. Mantenga los brazos a los lados. A continuación, siga estas instrucciones para respirar:
  - Con una mano en el vientre y la otra en el pecho, inhale.
  - Saque el abdomen todo lo que pueda. Debe poder sentir que la mano en su

vientre se mueve hacia afuera, mientras que la mano sobre su pecho no debe moverse. Debe poder sentir que la mano en su vientre se mueve hacia adentro a medida que espira. Esto se conoce como respiración diafragmática. También utilizará esta respiración en las otras posiciones de drenaje.

- **Drene la parte lateral de sus pulmones** recostándose de cada lado. Coloque dos o tres almohadas debajo de las caderas. Utilice una almohada pequeña debajo de su cabeza. Asegúrese de que su pecho esté más abajo que sus caderas. Utilice la respiración diafragmática. Después de 5 ó 10 minutos, cambie de lado.
- **Drene la parte posterior de sus pulmones** recostándose boca abajo. Coloque dos o tres almohadas debajo de las caderas. Utilice una almohada pequeña debajo de su cabeza. Arrodílese sobre las almohadas. Coloque los brazos cerca de la cabeza. Utilice la respiración diafragmática.