

Respire tranquilo.

Recomendaciones y ejercicios respiratorios.



Respirar es vivir, y sin respirar nuestra existencia sería imposible. Pretendemos por tanto ayudar al paciente en algo tan elemental que millones de personas en el mundo lo realizamos unas 20.000 veces al día, pero que deteriora la calidad de vida de quién padece alguna patología respiratoria crónica.



El aparato respiratorio.

Anatomía y funcionamiento.

El sistema respiratorio está formado por un conjunto de órganos que tiene como principal función llevar el oxígeno hacia las células y eliminar el dióxido de carbono producido por el metabolismo celular.

Vías respiratorias altas (fuera de la caja torácica):

Nariz y boca: Filtran las impurezas del aire que inspiramos, humedeciéndolo y calentándolo.

Faringe: Comunica la cavidad nasal con la laringe, y la boca con el esófago

Laringe: Comunica la faringe con la traquea

Traquea: Se bifurca en 2 bronquios a los que llega el aire desde la laringe conduciéndolo a los alveolos pulmonares

Vías respiratorias bajas (dentro de la cavidad torácica):

Pulmones: Tenemos dos pulmones, uno derecho con 3 lóbulos y otro izquierdo con 2 lóbulos, por encontrarse al lado del corazón.

Están recubiertos de pleura que evita el roce con la caja torácica y delimitados en su base por el diafragma. Aquí se realiza el intercambio gaseoso: entrada en el organismo del oxígeno y salida del anhídrido carbónico (CO_2).

Diafragma: Es el músculo pulmonar más importante. Separa los intestinos del corazón y los pulmones, y tiene forma de cúpula. Cuando nuestro músculo diafragmático se contrae, los intestinos son empujados hacia abajo, y entonces deja de parecer una cúpula para quedarse plano. Los pulmones se ensanchan provocando una presión negativa que hace que el aire entre en ellos, como lo haría un fuelle.

Bronquios y bronquiolos: Son las vías aéreas que llegan hasta el alveolo, donde se produce la entrada del oxígeno en la sangre y la eliminación del CO_2 .

Nociones básicas sobre la respiración.

En pacientes con insuficiencia respiratoria, principalmente aquellos que padecen EPOC, además de presentar tos productiva en la mayoría de los pacientes, tienen una obstrucción o limitación del flujo aéreo, provocando alteraciones en el intercambio gaseoso y aumento de la disnea. Por ello, la realización de ejercicios puedan ayudarle a respirar mejor.

Existen tres tipos de respiración

Externa

Abarca desde la inspiración y espiración, hasta el intercambio de gases entre las células sanguíneas y el aire que respiramos.

Interna

Es el metabolismo gaseoso entre la sangre y los tejidos, o dicho de otra forma, cuando las células extraen el oxígeno de la sangre y entregan el anhídrido carbónico.

Celular

Es el proceso mediante el cual las células utilizan el oxígeno que le aporta la sangre y así poder vivir.

El presente documento se centra en la primera de ellas, es decir, en la respiración externa.

Fisioterapia respiratoria

Aquí se explicarán técnicas que usted puede realizar solo en su domicilio.

Existen muchos ejercicios respiratorios donde elegir, y si los realiza de forma adecuada, estos podrán ayudarle a aliviar su disnea y aumentarán su capacidad pulmonar y la tolerancia al ejercicio.

Debe ser constante y realizarlos al menos dos veces al día y automatizar las formas de respirar para que llegue un momento en que no piense cómo tiene que hacerlo.

Si respiramos lenta y profundamente y ponemos una mano sobre el vientre observamos como éste se abomba y dilata.

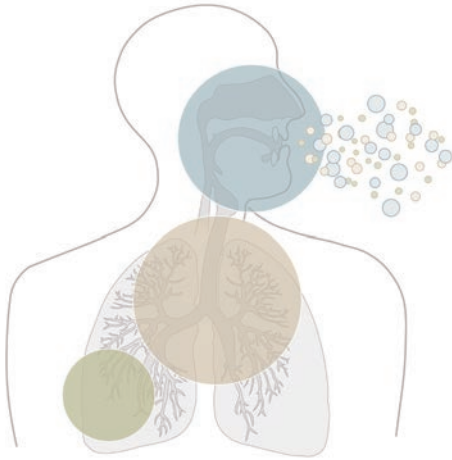


Técnicas más importantes

- Respiración con labios fruncidos
- Respiración diafragmática o abdominal
- Respiración de expansión costal
- Ejercicios de MMSS e II
- Tos eficaz
- Bloqueo nasal
- Drenaje postural
- Ejercicios con espirómetro incentivador
- Drenaje postural

Gracias a estas técnicas conseguiremos:

- Evitar el colapso de la vía aérea.
- Liberar nuestros bronquios de mucosidades.
- Relajar nuestra musculatura intercostal.
- Mejorar el metabolismo del intercambio de gases.
- Desarrollar una espiración mejor.
- Evitar la estenosis de laringe.
- Disminuir la ansiedad y el miedo.



Ejercicios respiratorios.

Respiración con labios fruncidos

La respiración con labios fruncidos es un ejercicio que usted puede utilizar para respirar más efectivamente: evitará los colapsos traqueo bronquiales y bronquiolares y disminuirá la disnea, permitiendo obtener el oxígeno que necesitan sus pulmones.

Le ayudará a fortalecer los músculos que usted usa para respirar. Le habituará a exhalar mayor cantidad de aire y a respirar más fácilmente y menos veces a un ritmo normal, descansando o en movimiento.

- Inhale lentamente a través de la nariz, contando al menos hasta 2.
- Frunza los labios como si fuera a apagar una vela y expulse el aire lenta y suavemente durante el doble de tiempo que tardó en inhalar.

Respiración diafragmática o abdominal

Adopte una posición confortable tumbado sobre la cama, si es posible o sentado en una silla o taburete.

- Relaje el cuello y los hombros.
- Flexione las rodillas ligeramente y coloque las palmas de las manos sobre su abdomen.
- Coja aire por la nariz lentamente contando hasta dos, hinchando la tripa.
- Espire por la boca con los labios fruncidos y empuje la tripa hacia adentro.

Respiración de expansión costal

La misma posición, las manos sobre las costillas inferiores.

- Coja aire por la nariz apretando suave con las manos y echarlo por la boca soplando suavemente y acompañando el movimiento con las manos sin resistencia.
- Repítalo con las manos sobre las costillas superiores.

Ejercicios de miembros superiores e inferiores

- Coloque las manos sobre las rodillas, después levante los brazos, lo más estirados posible, y respire por la nariz. Mantenga los brazos a la altura de los hombros de 3 a 5 segundos y bájelos echando lentamente el aire por la boca, volviendo a la posición inicial.
- La misma posición, manos apoyadas en las rodillas, coja aire al mismo tiempo que elevamos los brazos con las palmas de las manos hacia delante, llegar a poner los brazos en cruz y aproximar las paletillas; eche el aire por la boca soplando suavemente al mismo tiempo que bajamos los brazos y coloque las manos sobre las rodillas. Puede utilizar algún peso pequeño, como una manzana en cada mano.
- Sentado, estire la pierna, mantener y bajar, primero una y después la otra. Puede ir aumentando el número de repeticiones.

Tos eficaz

Consiste en iniciar el golpe de tos al final de la espiración siempre que exista mucosidad para ser expectorado. Recuerde que el objetivo de esta técnica es expulsar la mucosidad de las vías respiratorias y de los pulmones. Tenga a mano una caja de pañuelos de papel. Es conveniente que tosa de forma controlada 3 o 4 veces al día, media hora antes de las comidas y al acostarse (descansar de 15 a 30 minutos después de cada sesión).

Realice espiraciones largas y cortas, como si quisiera hacer vaho en un espejo. De este modo las secreciones ascienden sin colapsar la vía aérea. Para provocar la tos, inspire profundamente manteniendo el aire y realice dos golpes de tos seguidos: uno para despegar otro para arrastrar las secreciones. Ayuda a realizar este ejercicio la ingesta previa de agua y la presión sobre el tórax cuando tose.

No tosa nunca con la garganta, es molesto, inútil y doloroso. Se puede controlar los accesos de tos no productiva irritativos mediante el reflejo de deglución: con la boca cerrada y los dientes apretadas, trague e inspire lentamente por la nariz. Utilice medidas complementarias como beber algo caliente, chupar un caramelo, comer algo, tragar saliva, hacer vahos, etc.

Bloqueo nasal

Con este ejercicio conseguirá aumentar el trabajo del diafragma, de los músculos intercostales, y mejorará el intercambio gaseoso.

Siéntese erguido en una silla y tápese uno de los orificios nasales, inspire lenta y profundamente por la fosa nasal libre y espire con los labios fruncidos. Cambie de fosa nasal libre y repita el ejercicio. Realícelo durante unos minutos.



Drenaje postural

Consiste en la adopción de una serie de posturas con el objetivo de que, mediante la ayuda de la gravedad, se drenen las secreciones de los diferentes segmentos y lóbulos pulmonares. Estas posturas le habrán sido enseñadas por su fisioterapeuta.

Utilizando un par de veces al día esta técnica usted reducirá el riesgo de neumonías por acumulación de secreciones.

Su médico y su fisioterapeuta le dirán cuales son las posturas que debe realizar dependiendo de los segmentos que tenga más afectados.

Durante el drenaje postural puede pedir a un familiar que le haga maniobras de clapping (palmoteo en la pared torácica con la mano hueca), y usted puede toser.

Ejercicios con espirómetro incentivador

- Sujetar el inspirómetro verticalmente y realizar una inspiración lenta y prolongada.
- Ponerse la pieza bucal entre los dientes, cerrando los labios alrededor de la misma
- Inspirar solo a través de la boca, mediante una inspiración lenta y profunda, si el inspirómetro es de volumen.
- Si se utiliza un espirómetro de flujo la inspiración será rápida y enérgica.
- Conseguir que se eleve la bola al inspirar y aguantar el máximo tiempo.
- Retirar la pieza y expulsar el aire por la boca lentamente.
- Se relizarán 10 repeticiones.

Recomendaciones. Ejercicios.

Hacer ejercicio físico moderado, sin fatigarse, de forma suave y progresiva. Conviene realizar todos los ejercicios, drenajes etc., con el estómago vacío. Realice los ejercicios lo mejor posible. Práctíquelos en lugares tranquilos para concentrarse mejor. Realice cada ejercicio varias veces consecutivas.





Recomendaciones. Vida cotidiana.

Elija aquellos ejercicios que le agraden más y realícelos varias veces al día durante unos diez minutos.

No debe hacer ejercicio:

- Sin consultar a su médico.
- Si presenta dolor torácico.
- Si siente una gran dificultad respiratoria.
- Si se le inflaman y se le hinchan las articulaciones.
- Si tiene fiebre superior a 38°.
- Si presenta cualquier exacerbación de su enfermedad de base.
- Tome aire cada dos pasos y expúlselo cada tres. Al subir escaleras tome aire en los peldaños, y expúlselo al subirlos.
- Realice paseos por zonas llanas en un principio, luego más adelante, si es posible, en pequeñas cuestas.
- Si se encuentra en la calle y está con disnea, haga respiración diafragmática.
- Si utiliza oxigenoterapia, consulte a su neumólogo la dosis necesaria para realizar ejercicio.

Este documento de educación sanitaria pretende dar una serie de consejos a los pacientes con insuficiencia respiratoria crónica, fundamentalmente aquellos con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), acerca de cómo mejorar su respiración. Adapte todos los ejercicios a su capacidad y necesidades.

No obstante, no dude en consultar a su médico, fisioterapeuta o a nuestro personal de enfermería cualquier duda que le surja en el desarrollo de los ejercicios que debe realizar.

Recuerde que la constancia, en la realización de la fisioterapia respiratoria, es clave para lograr los objetivos que todos deseamos que usted alcance. Por tanto, tómese lo con calma y ¡Respire Tranquilo!

Linde Healthcare

Bailén, 105, 08009 Barcelona, España

lindehealthcare@es.linde-gas.com, www.linde-healthcare.es