

## **Drenaje autógeno: Ejercicios de respiración** (Para pacientes con fibrosis quística)

### **¿Qué es el drenaje autógeno?**

El drenaje autógeno es un grupo de ejercicios de respiración que se utilizan para despejar las vías respiratorias. Estos ejercicios ayudan a sacar la mucosidad fuera de los pulmones. Se requiere práctica para que sean eficaces.

Los ejercicios se dividen en 3 partes. Se deben realizar en este orden:

1. **Aflojar** la mucosidad en las vías respiratorias pequeñas.
2. **Acumular** la mucosidad en las vías respiratorias centrales.
3. **Sacar** la mucosidad de las vías respiratorias grandes.

### **Preparación**

- Siéntese en una posición relajada. Tenga a mano un vaso de agua y algunos pañuelos de papel.
- Realice el tratamiento con el broncodilatador.
- Debe sonarse la nariz y toser con resoplido para despejar la nariz y la garganta.
- Respire lentamente. Inhale por la nariz y exhale por la boca la misma cantidad de aire que necesita habitualmente para respirar. La inhalación debería llevarle de 1 a 3 minutos. Use el diafragma para inhalar (respiración abdominal). La boca debe tener forma de "O".

Espire (exhale) con un poco de fuerza y de manera controlada. Mantenga la garganta bien abierta mientras espira. Es como usar la respiración para exhalar vapor sobre un espejo. Puede resultar útil colocar una mano sobre el abdomen para comprobar si está usando el diafragma para respirar.

#### **1. Afloje la mucosidad en las vías respiratorias más pequeñas:**

- a. Respire lentamente la misma cantidad de aire que requiere habitualmente para respirar. Primero, inhale por la nariz. Después exhale por la boca durante la mayor cantidad de tiempo posible. Ahora la capacidad pulmonar es baja.
- b. Inspire una cantidad normal de aire. Mantenga la respiración de 2 a 3 segundos. Es muy importante mantener la respiración ya que permite que el aire penetre por detrás de la mucosidad.
- c. Exhale por la boca. Debe exhalar con un poquito de fuerza y de manera controlada. Exhale durante la mayor cantidad de tiempo posible. Deberá usar los músculos abdominales para hacerlo.

- d. Repita este ciclo de inhalación y exhalación con una capacidad pulmonar baja. Inhale lentamente durante 1 a 3 segundos para evitar que la mucosidad se deslice nuevamente dentro de las vías respiratorias más pequeñas.
- Recuerde mantener la respiración.
  - Controle la respiración y evite toser. Si escucha una sibilancia al exhalar, es posible que esté realizando demasiado esfuerzo al espirar. Si exhala correctamente, podrá escuchar las crepitaciones de la mucosidad. Si coloca una mano en la parte superior del pecho, podrá sentir la vibración de la mucosidad.
- e. Continúe respirando de esta manera hasta que la mucosidad comience a acumularse y a subir. Esto puede llevar de 1 a 3 minutos. Sabrá en qué momento esto comienza a producirse si:
- Escucha sonidos crepitantes mientras exhala.
  - Siente que la mucosidad sube.
  - Siente una fuerte necesidad de toser.

Cuando sienta alguno o todos estos síntomas, pasará a la siguiente fase.

## **2. Acumular la mucosidad en las vías respiratorias centrales:**

- a. Ahora inhale lentamente una cantidad levemente mayor de aire. Mantenga la respiración de 2 a 3 segundos. Exhale solo la mitad, aproximadamente, antes de inhalar de nuevo. Ahora estará respirando con una capacidad pulmonar media. Controle la respiración y evite toser.
- b. Luego, inhale una cantidad de aire normal o levemente mayor que la normal. Mantenga la respiración y luego exhale la misma cantidad de aire que inhaló. Recuerde exhalar con un poco de fuerza. Repita este ciclo de inhalación y exhalación.
- c. Escuche nuevamente si detecta sonidos crepitantes. Esto puede llevar de 1 a 3 minutos. Controle la respiración y evite toser. Cuando escuche sonidos crepitantes durante la exhalación, respire de 2 a 3 veces más y luego pase a la siguiente fase.

## **3. Sacar la mucosidad de las vías respiratorias centrales:**

- a. Inhale lenta y profundamente. Mantenga la respiración de 2 a 3 segundos. Exhale casi en un nivel normal. Ahora estará respirando con una capacidad pulmonar media a alta.
- b. A continuación, inspire una cantidad grande de aire. Mantenga la respiración, después exhale la misma cantidad de aire que inhaló. Repita este ciclo de inhalación y exhalación.
- c. Cuando escuche sonidos crepitantes durante la exhalación, o cuando tenga una necesidad de toser que no pueda controlar, tosa con resoplido para eliminar la mucosidad.

- De esta manera, ha finalizado un ciclo de drenaje autógeno. Descanse durante 1 ó 2 minutos. Mientras descansa, debe relajarse y realizar respiración abdominal. Repita las 3 partes de los ejercicios hasta que sienta que se ha eliminado la mucosidad. El ejercicio completo debe durar, aproximadamente, entre 20 y 45 minutos. El tiempo que lleve dependerá de la cantidad y la adherencia de la mucosidad. Si continúa teniendo mucosidad al finalizar los ejercicios, deberá realizarlos con más frecuencia o utilizar otro tratamiento para despejar las vías respiratorias.
- Cuanto más practique estos ejercicios, le resultará más fácil y rápido poder realizarlos.
- **Cómo controlar la tos.**

Es posible que sienta una imperiosa necesidad de toser mientras realiza estos ejercicios de respiración. Es importante que no tosa hasta que la mucosidad se haya retirado hacia las vías respiratorias superiores. Intente relajarse para detener la tos. Probablemente le sirva de ayuda tomar un sorbo de agua. Recuerde continuar con la respiración abdominal. Inhale por la nariz y exhale por la boca.

**ALERTA:** Llame al médico, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.**