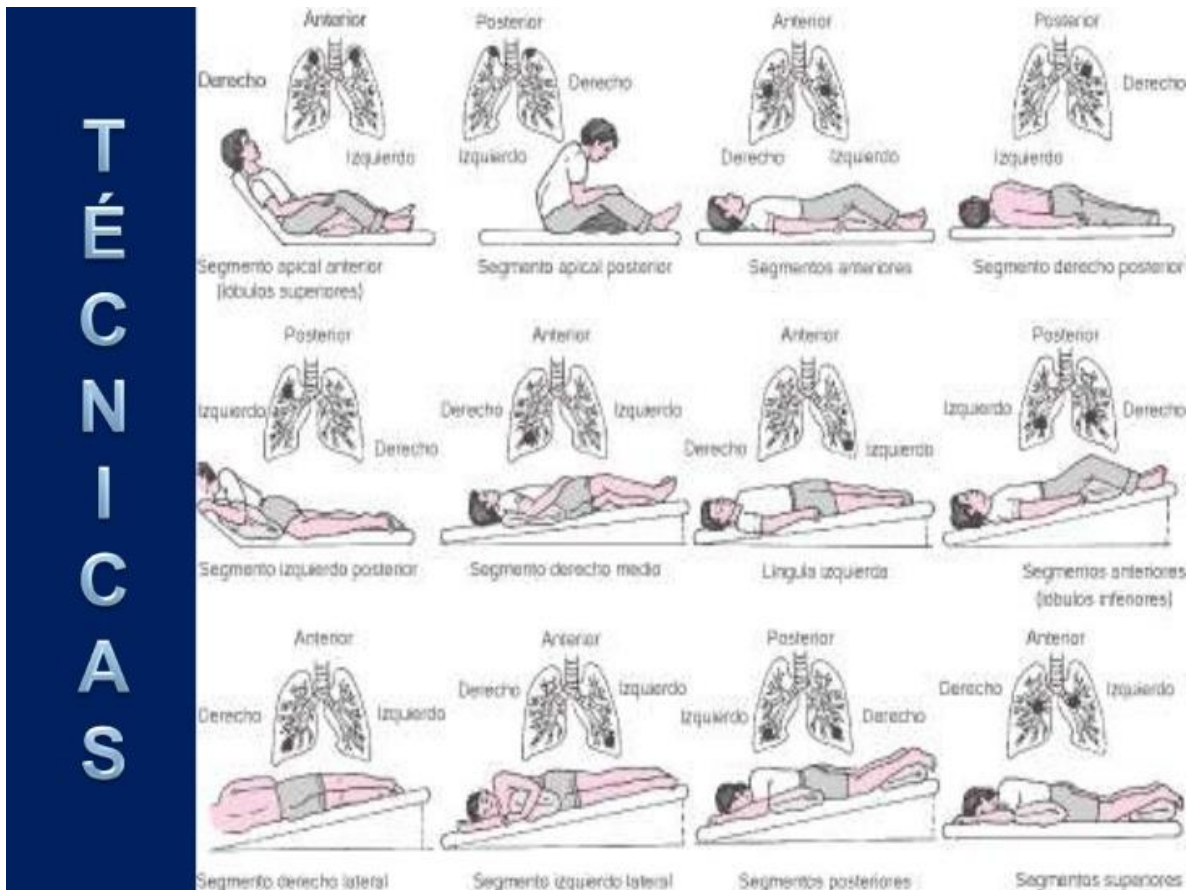


## TÉCNICAS MANUALES:



Es un Conjunto de técnicas destinadas a despegar de las paredes las secreciones y transportarlas proximalmente hasta su expulsión.

**Cambios posicionales:** Facilita el drenaje gravitacional con la adopción de diversas posturas que verticalicen las vías aéreas de cada segmento o lóbulo pulmonar.. Actualmente se utiliza la posición decúbito, supino lateral y en sedestación, dado que la postura en Trendelenburg incrementa el trabajo respiratorio y aumenta la de saturación.

**Ejercicios de expansión torácica.** Se llevan a cabo con la realización de inspiraciones máximas sostenidas mediante una apnea breve al final de aquéllas, seguidas de una espiración lenta pasiva.

**Control de la respiración, respiración diafragmática.** Son períodos de respiración lenta a volumen corriente con relajación de los músculos accesorios respiratorios y ventilación con el diafragma, intercalados entre técnicas más activas con el fin de permitir la recuperación y evitar el agotamiento.

**Compresión torácica.** Facilita la espiración comprimiendo la caja torácica mediante un abrazo, aplicando presión sobre el esternón y las porciones inferiores y laterales del tórax. En los lactantes

se aplica presión con las palmas de las manos apoyadas sobre la región inferior, anterior y lateral de la caja torácica.

**Tos provocada y dirigida.** El desprendimiento de la mucosidad en la pared desencadena habitualmente por la tos. En su defecto, puede provocarse la tos aplicando una suave presión sobre la tráquea en el hueco supraesternal al final de la inspiración.

**Técnica de espiración forzada:** en secuencia de 3-4 respiraciones diafragmáticas a volumen corriente, seguida de 3-4 movimientos de expansión torácica (inspiración lenta y profunda con espiración pasiva), repitiendo de nuevo los ejercicios de respiración controlada y finalizando con 1-2 espiraciones forzadas con la glotis abierta, a volumen pulmonar medio o bajo. Se realiza en diferentes posiciones (cambios posicionales) o sentado. Requiere de la comprensión del paciente y por tanto sólo es aplicable a niños mayores de 4 años.

**Drenaje autógeno** Se trata de una modificación de la técnica de espiración forzada. El ciclo completo consta de 3 fases: desprendimiento periférico de las mucosidades, acumulación de secreciones en las vías aéreas de mediano y gran calibre y su expulsión.