

Hablemos Acerca De...

Ejercicios respiratorios: drenaje autógeno

El drenaje autógeno (AD, por sus siglas en inglés) es una técnica que utiliza grandes espiraciones (exhalaciones) para aflojar la mucosidad en los pulmones. AD significa "autodrenaje". Los niños con fibrosis quística u otras enfermedades pulmonares que tienen dificultades para eliminar el moco a través de la tos, pueden beneficiarse del AD.

¿Qué es el drenaje autógeno?

El drenaje autógeno es una técnica de respiración en tres fases. Su hijo inhalará en diferentes niveles de volumen pulmonar y luego ajustará su exhalación para maximizar el flujo de aire y mover la mucosidad. El objetivo es llegar a flujos de aire altos en diferentes áreas de los pulmones. Esto puede ayudar a aflojar la mucosidad de las paredes bronquiales y expulsarla de las vías respiratorias de pequeño calibre a las vías respiratorias de mayor calibre.

Las tres fases de drenaje autógeno incluyen:

- 1 Aflojamiento de las secreciones: nivel bajo de volumen pulmonar
- 2 Recogida de secreciones: nivel medio de volumen pulmonar
- 3 Evacuación de secreciones: nivel alto de volumen pulmonar

¿Por qué mi hijo necesita realizar el drenaje autógeno?

El drenaje autógeno ayuda a los niños, como aquellos que tienen fibrosis quística, a toser y a eliminar la mucosidad de sus pulmones. Funciona bien para los niños mayores que pueden mantener la concentración y realizar todas las fases de esta técnica.



