

Hablemos Acerca De...

Fisioterapia torácica para niños

Un niño puede beneficiarse de la fisioterapia torácica (CPT, por sus siglas en inglés) si tiene fibrosis quística u otra enfermedad pulmonar. La CPT le ayudará a eliminar la mucosidad de los pulmones.

¿Qué es la fisioterapia torácica?

La fisioterapia torácica se utiliza para ayudar a movilizar la mucosidad de los pulmones. Mantener los pulmones sin mucosidad ayudará a prevenir infecciones pulmonares. También puede hacer que las infecciones sean menos graves.

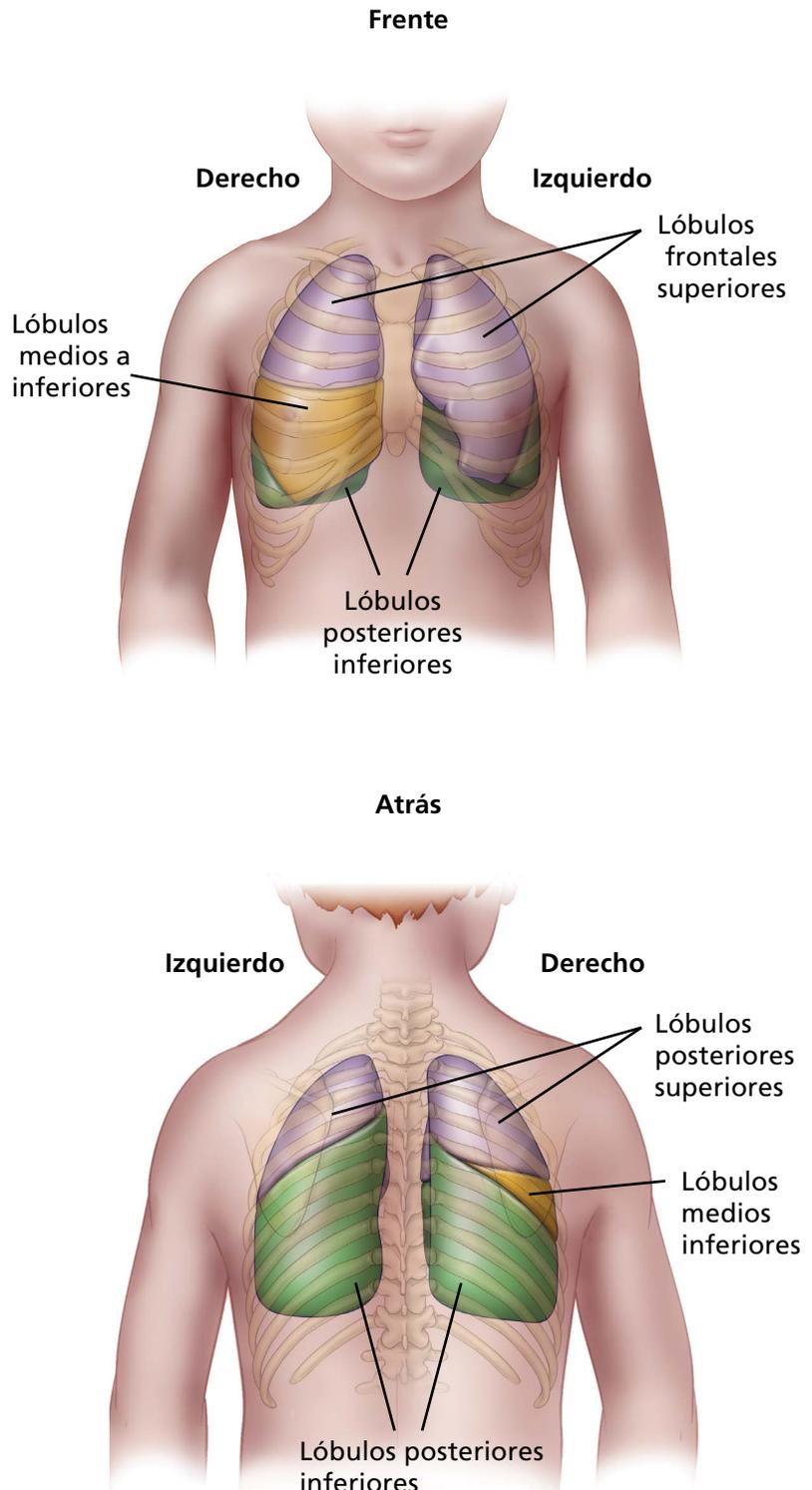
Aunque los cuidadores o terapeutas respiratorios realicen la CPT, es importante que su niño se mantenga activo durante el tratamiento. La CPT implica una combinación de técnicas, incluyendo:

- Colocar al niño en varias posiciones para drenar los pulmones
- Usar la percusión (dar palmaditas en la pared torácica con una mano ahuecada, con la palma hacia abajo) para ayudar a mover la mucosidad hasta las vías respiratorias más grandes
- Usar la vibración (colocar una mano plana sobre la pared torácica para agitar suavemente la mucosidad para que vaya a las vías respiratorias más grandes)
- Respiración profunda
- Toser

¿Qué necesito saber sobre la fisioterapia torácica?

Antes de iniciar la CPT, asegúrese de que entiende lo siguiente:

- 1 Realice siempre las técnicas de percusión y vibración sobre las costillas. NO percuta sobre zonas óseas, como la columna vertebral y el esternón, o el estómago, el hígado, los riñones o el bazo.
- 2 NO percuta sobre la piel desnuda. Vista al niño con ropa ligera y suave, como una playera.
- 3 Realice la CPT antes de las comidas o 90 minutos a 2 horas después de comer, de forma que el niño tenga menos probabilidad de vomitar.



¿Cómo hago la fisioterapia torácica?

Usted efectuará las fisioterapias torácicas a cuatro áreas: lóbulos superiores frontales, lóbulos posteriores superiores, lóbulos medios a inferiores y lóbulos posteriores inferiores. Cuando realice estas terapias, el niño debe toser con resoplidos.

Lóbulos frontales superiores

- Coloque al niño boca arriba con los brazos en los costados y la cabeza ligeramente elevada en una almohada.
- Percuta justo debajo de la clavícula y por encima de los pezones en los laterales izquierdo y derecho del tórax.
- Cuando percuta la pared torácica, ahueque la mano como si retuviera agua, con la palma de la mano hacia abajo. Curve la mano ahuecada en la pared torácica y forme un colchón de aire para suavizar el palmeteo.
- Percuta los lados izquierdo y derecho durante 3 minutos cada uno.

- Mientras realiza la técnica de percusión, haga que el niño respire de forma profunda y relajada. Después de la percusión, usted realizará 3 vibraciones.
 - Para usar la vibración durante la CPT, coloque la mano firmemente en el tórax del niño, sobre la parte del pulmón que esté percutiendo. Tense los músculos del brazo y del hombro para crear un fino movimiento de agitación.
 - Use una mano plana, no ahuecada, para la técnica de vibración. Pida a su niño que exhale lo más lenta y completamente que pueda.

Una vez que haya terminado de percutir y vibrar los lóbulos superiores, pida al niño que se siente y tosa con resoplidos de bajo nivel y alto nivel.

Lóbulos posteriores superiores

- Pida al niño que se siente y se apoye sobre una almohada. Esto ayuda a separar los omóplatos, facilitando la percusión.
- Percuta la zona entre la columna vertebral y el omóplato en ambos lados de la parte superior de la espalda.
- Percuta los lados izquierdo y derecho durante 3 minutos cada uno. Asegúrese de que el niño incorpora respiraciones profundas y que usted hace la vibración. Su niño entonces debe toser con resoplidos.

Lóbulos medios a inferiores

Percutirá cuatro zonas en total en los lóbulos medios a inferiores, tardando 3 minutos en completar cada zona.

- Haga que el niño se recueste sobre el costado izquierdo. Suba el brazo derecho por encima de la cabeza.
- Percuta la zona frontal, torácica derecha inferior, justo por debajo del pezón.
- Percuta la parte posterior derecha de la espalda haciendo que el niño gire un cuarto de vuelta hacia la izquierda, para que usted pueda llegar hasta la espalda. Luego percuta el lateral inferior derecho del tórax, justo encima del borde inferior de la caja torácica.
- Coloque la otra mano en la base de las costillas del niño para recordar que no debe percutir por debajo de este punto. De nuevo, incluya respiraciones profundas y vibraciones, seguidas de tos con resoplidos.
- Haga que el niño se recueste sobre el lado derecho con el brazo izquierdo levantado por encima de la cabeza.



- Percuta la zona torácica izquierda frontal inferior, justo debajo de la zona del pezón.
- Percuta la parte posterior izquierda. Pida al paciente que gire un cuarto de vuelta hacia la derecha para que usted puede llegar hasta la espalda. Luego percuta el lateral inferior izquierdo del tórax, justo por encima del borde inferior de la caja torácica.
- De nuevo, coloque su otra mano en la base de las costillas para no percudir por debajo de ese punto. Una vez más, incluya respiraciones profundas y vibraciones, seguidas de tose con resoplidos.

Lóbulos posteriores inferiores

- Haga que el niño se recueste boca abajo con la cabeza hacia un lado.
- Percuta las zonas por debajo de los omóplatos y justo por encima de las costillas inferiores en los lados izquierdo y derecho de la columna vertebral.
- Coloque su otra mano en la base de las costillas de forma que no percuta debajo de esa zona.
- Percuta los lados izquierdo y derecho durante 3 minutos cada uno. Recuerde incluir respiraciones profundas y vibraciones, seguidas de tos con resoplidos.

Todo el tratamiento debe durar unos 35–40 minutos.

¿Cómo hace el niño para toser con resoplido?

Pida a su hijo que siga estas instrucciones para realizar las tos con resoplidos:

Tos con resoplidos de nivel bajo

- 1 Respire una vez normalmente por la nariz usando su diafragma.
- 2 Contenga la respiración durante 3 segundos.
- 3 Exhale completamente con la glotis abierta. Puede ser de ayuda susurrar la palabra “resoplido” mientras exhala.

Realice 3 resoplidos de nivel bajo.

Resoplidos de nivel alto

- 1 Respire una vez profundamente por la nariz hasta que no pueda tomar más aire. Luego inhale para tomar un poco más de aire.
- 2 Contenga la respiración durante 3 segundos.
- 3 Realice exhalaciones forzadas cortas y rápidas con la glotis abierta.

Realice 3 resoplidos de alto nivel.

Trate de mover la mucosidad tosiendo para limpiar las secreciones.

¿Cómo hago que la fisioterapia torácica sea más agradable para el niño?

Puesto que usted hará la CPT a menudo con su niño, hay varias formas para hacer que el tiempo sea más agradable para ambos:

- Ponga la música o las historias favoritas de su niño durante la CPT.
- Programe la CPT aproximadamente a la hora de un programa de TV favorito.
- Pida a familiares y amigos que hagan la CPT a veces para romper la rutina.
- Cree juegos para toser o soplar (soplar molinetes, espantasuegras o burbujas) para hacer durante la CPT.
- Planifique la CPT a una hora en la que vaya a haber pocas interrupciones.

¿Qué ocurre si tengo preguntas sobre la fisioterapia torácica?

Si tiene preguntas sobre la CPT o quiere asegurarse de que está usando la técnica correcta, pregunte al proveedor de atención médica de su hijo. Para obtener más información, consulte el folleto de la Cystic Fibrosis Foundation (Fundación de Fibrosis Quística):

Una introducción al drenaje postural y la percusión.

