

Las principales maniobras de FR

HASTA LOS 2 AÑOS:

El bebé no colabora. El especialista capta los momentos de inspiración y espiración del niño para realizar la maniobra en el momento adecuado:

1) Instilación de suero fisiológico:

La nariz se limpia con suero y se extrae la mucosidad con un aspirador nasal.

2) Espiración lenta prolongada (ELPR):

Con el niño tumbado boca arriba, el fisioterapeuta coloca una mano sobre su tórax y otra sobre su tripa. Teniendo en cuenta el ritmo de su respiración, comprime ambas manos cuando el niño expulsa el aire. De esta forma los pulmones se vacían del todo y, con el impulso, los mocos son arrastrados hasta la garganta, de donde es fácil sacarlos con un golpe de tos.

3) Vibraciones sobre la caja torácica:

Con las manos en el pecho del bebé, el experto realiza percusiones y rápidos impulsos que hacen más fluido el moco, facilitando su salida.

A PARTIR DE LOS 2 AÑOS:

El niño es más autónomo y colabora en los ejercicios (puede soplar o toser cuando se lo piden, aprende a sonarse la nariz...), que se le enseñan como un juego. Así adquiere una buena técnica respiratoria y establece una rutina para mantener los pulmones limpios.

1) Ejercicios inspiratorios: orientados a llenar los pulmones de aire.

2) Aceleración del flujo espiratorio (AFE): se trata de que el pequeño expulse todo el aire de los pulmones de forma correcta y efectiva.



buirá a mantener limpias sus vías respiratorias y a fluidificar el moco.

👉 Aprende a "escuchar" el pecho del niño para detectar la presencia de mucosidad y una posible dificultad respiratoria (recuerda que no todos los ruidos son de pecho, muchos son de garganta). La detección precoz es importante: cuanto antes se trate, antes sanará el niño.

👉 Si ya es mayorcito, enséñale a sonarse correctamente (presionando una fosa nasal cada vez para expulsar la mucosidad sin que ascienda a los senos nasales o a los oídos).

Y SI YA ESTÁ CONVALECIENTE...

Si a pesar de tomar estas precauciones tu hijo enferma, le diagnostican bronquiolitis y está convalciente en casa, además de darle las medicinas

que te diga el pediatra, puedes hacer mucho por aliviar su estado:

👉 Procura acostarle semiincorporado (coloca un almohadón bajo el colchón en la cabecera de su cuna).

👉 Pon un humidificador en su cuarto para mantener limpio el ambiente (no todo el día, basta con una hora antes de acostarle). Limpia los filtros y cambia el agua cada día, así evitarás el desarrollo de microorganismos que, al ser aspirados por el niño, pueden provocar la infección.

👉 Mantén su nariz despejada: realiza lavados de las vías respiratorias con suero fisiológico y usa un aspirador nasal para extraer la mucosidad.

👉 Intenta que beba con frecuencia para que esté bien hidratado.

👉 No le fuerces a comer, resulta muy costoso cuando la respiración

está comprometida. Ofrecele pequeñas cantidades de comida.

👉 Lávate las manos a menudo para evitar el contagio.

👉 Si tiene fiebre, dale el antitérmico que te recomiende el pediatra y no le sobrecabrigues.

👉 Recuerda que la lactancia materna ayuda a reducir las enfermedades infecciosas.

Y un último consejo: ante esta enfermedad es fácil que la situación desborde a los padres, pero es importante tomarse las cosas con calma para atender al niño como precisa.

Susana Pardo Gárate

Asesora: Dra. Olaia Sardón, neumóloga, miembro de la Sociedad Española de Neumología Pediátrica (SENP). Alfonso Montero, fisioterapeuta respiratorio de la Asoc. Madrileña contra la Fibrosis Quística.

Información en "Dónde lo encuentro"