

Técnica de 'breathstacking' con bolsa auto inflable

Luego de una lesión en la médula espinal, los músculos que posibilitan la respiración y toser pueden debilitarse. La técnica de 'breathstacking' con bolsa auto inflable permite llenar los pulmones con mayor volumen que al inspirar por sí solo. Esta técnica crea una tos más fuerte y elimina la mucosidad de los pulmones, lo que previene colapsos pulmonares e infecciones, como neumonías. Un volumen pulmonar saludable mejora la oxigenación, el volumen de la voz y reduce los problemas respiratorios.

¿Cómo funciona la técnica de 'breathstacking' con bolsa auto inflable?

Una bolsa auto inflable es un dispositivo que permite llenar los pulmones con mayor volumen de aire, pues bombea aire dentro de los pulmones en forma repetitiva. Esto contribuye a alcanzar la máxima capacidad pulmonar y a producir una tos más fuerte. Además, permite el estiramiento de los músculos de la pared torácica para prevenir la rigidez de los mismos.



Kit para la técnica de breathstacking: Bolsa, mascarilla, tapón nasal y, boquilla y mascarilla facial, o conector de traqueotomía.

Comuníquese con su terapeuta respiratorio para obtener más información.

MÉDICO

Texto original de: Sandra Walsh. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Revisado en 2022. Todos los derechos reservados. Aviso legal: la información se proporciona únicamente con fines educativos. Ante cualquier problema o consulta de tratamientos médicos específicos, consulte a un profesional de salud calificado. University Health Network se exime de cualquier responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por errores u omisiones en la presente publicación..

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ge3-2015-11-02



Técnica de 'breathstacking' con bolsa auto inflable

Cuándo realizar la técnica de breathstacking

Se aconseja realizar la técnica de breathstacking con la bolsa auto inflable antes de las comidas. Si lo efectúa luego de las comidas, deberá esperar al menos 1 hora después de comer, para reducir el riesgo de náuseas y posibles vómitos.

NO realice la técnica de breathstacking si padece alguno de estos síntomas:

- Sensación de desvanecimiento
- Malestar estomacal
- Molestias en el pecho
- Presión arterial baja

Si le falta mucho el aire o tose sangre, no use la bolsa auto inflable y busque atención médica.

Cómo efectuar la técnica de breathstacking

La técnica de breathstacking debe efectuarse al menos dos veces al día. Utilice la bolsa auto inflable con más frecuencia, si está congestionado o tiene más mucosidad de lo normal.

Preparación

Siempre limpie la boquilla con agua jabonosa tibia o con una toallita con alcohol, luego de cada uso. La técnica de breathstacking puede generar una gran cantidad de mucosidad que necesitará escupir. Asegúrese de tener un recipiente a mano en el que pueda escupir.

Es mejor efectuar la técnica de breathstacking sentado, sin embargo, se puede también realizar acostado. Alguien puede asistirlo a apretar la bolsa, si es necesario.

Parte I: Técnica de breathstacking

1. Siéntese derecho y cómodo en una cama o silla. Si es necesario, colóquese la pinza nasal para mantener el aire en los pulmones.

Comuníquese con su terapeuta respiratorio para obtener más información.

MÉDICO

Texto original de: Sandra Walsh. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Revisado en 2022. Todos los derechos reservados. Aviso legal: la información se proporciona únicamente con fines educativos. Ante cualquier problema o consulta de tratamientos médicos específicos, consulte a un profesional de salud calificado. University Health Network se exime de cualquier responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por errores u omisiones en la presente publicación..

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ge3-2015-11-02



Técnica de 'breathstacking' con bolsa auto inflable

2. Colóquese la boquilla en la boca. Sosténgala con los dientes y selle la boca herméticamente con los labios. Si lo prefiere, puede utilizar la mascarilla en lugar de la boquilla. Siempre asegúrese de sellar herméticamente la boca. Inspire en forma profunda y contenga la respiración.
3. Con el aire en los pulmones, intente inspirar más aire mientras aprieta suavemente la bolsa. Esto bombeará aire adicional dentro de los pulmones, ayudándolos a expandirse.
4. Apriete la bolsa de 2 a 5 veces, hasta que los pulmones estén completamente llenos. Asegúrese de apretar suavemente la bolsa. Los pulmones están llenos cuando la bolsa se vuelve más difícil de comprimir. No apriete demasiado la bolsa, ya que esto puede dañar los pulmones.
5. Contenga la respiración durante 3 a 5 segundos.

Parte II: Exhale

1. Quítese la boquilla y exhale lentamente o tosa.
2. Al aflojarse la mucosidad, es posible que escuche sonidos crepitantes o que se sienta congestionado. Elimine tosiendo la mayor cantidad de mucosidad posible y escúpala en un recipiente.

Repita

1. Repita todo el proceso de 3 a 5 veces o hasta que salga toda la mucosidad. Descanse entre ciclos.
Limpie la boquilla (o mascarilla facial) después de cada uso.

La bolsa auto inflable solo debe ser utilizada por personas capacitadas y con el debido conocimiento para su uso.

Comuníquese con su terapeuta respiratorio para obtener más información.

Texto original de: Sandra Walsh. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Revisado en 2022. Todos los derechos reservados. Aviso legal: la información se proporciona únicamente con fines educativos. Ante cualquier problema o consulta de tratamientos médicos específicos, consulte a un profesional de salud calificado. University Health Network se exime de cualquier responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por errores u omisiones en la presente publicación..

MÉDICO

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ge3-2015-11-02



Técnica de 'breathstacking' con bolsa auto inflable

Cómo lograr toser con más fuerza: Tos asistida en forma manual

A veces resulta difícil toser con la suficiente fuerza para eliminar la mucosidad. Es posible que alguien lo asista para que tosa con más fuerza. Esto se hace mediante el uso de la técnica de "tos asistida en forma manual". Si está en una silla de ruedas, asegúrese de que los frenos estén puestos y de que el respaldo de la silla de ruedas esté contra una pared, para evitar que se vuelque. Comience por llenar los pulmones, tomando una gran bocanada de aire. Puede utilizar la bolsa auto inflable para lograr respirar profundamente, si le es difícil hacerlo por su cuenta. La persona que lo asiste debe estar listo, con las manos sobre su abdomen (vea las imágenes inferiores). Cuando usted esté listo para toser, su asistente lo ayudará a empujar: con UN solo movimiento debe empujar hacia arriba (hacia su cabeza) y adentro, en el mismo momento que usted tosa. Esto lo ayudará a toser más fuertemente y liberar mucosidad. Repita las veces que sea necesario. Si la presión no es lo suficientemente fuerte, es posible que la mucosidad no salga.

Si no pueden asistirlo a toser, tal vez pueda efectuar las maniobras usted mismo. Coloque los brazos sobre el estómago. Empuje hacia adentro y hacia arriba cuando tosa o inclínese hacia adelante mientras tose.

Hay dos lugares donde la persona que lo asiste puede colocar las manos:

- **Manos debajo de la caja torácica:** Los dedos deben estar juntos. La base de la palma se coloca por arriba del ombligo y por debajo de la caja torácica.
- **Manos al costado de la caja torácica:** Las manos van a ambos lados, en la parte inferior de la caja torácica.

Comuníquese con su terapeuta respiratorio para obtener más información.

MÉDICO

Texto original de: Sandra Walsh. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Revisado en 2022. Todos los derechos reservados. Aviso legal: la información se proporciona únicamente con fines educativos. Ante cualquier problema o consulta de tratamientos médicos específicos, consulte a un profesional de salud calificado. University Health Network se exime de cualquier responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por errores u omisiones en la presente publicación..

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ge3-2015-11-02

Técnica de 'breathstacking' con bolsa auto inflable



La técnica de breathstacking, cuando se efectúa al menos dos veces al día, todos los días, mejora la respiración y reduce las visitas al departamento de emergencias.

Si tiene preguntas sobre el uso de la bolsa auto inflable o la técnica de tos asistida manualmente, hable con su terapeuta respiratorio.

Comuníquese con su terapeuta respiratorio para obtener más información.

MÉDICO

Texto original de: Sandra Walsh. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Revisado en 2022. Todos los derechos reservados. Aviso legal: la información se proporciona únicamente con fines educativos. Ante cualquier problema o consulta de tratamientos médicos específicos, consulte a un profesional de salud calificado. University Health Network se exime de cualquier responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por errores u omisiones en la presente publicación..

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ge3-2015-11-02