

Tratando las bronquiectasias

<http://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/bronchiectasis-pt2.pdf>

Este documento y la parte 1 del mismo, SON DOCUMENTOS INFORMATIVOS para los pacientes. Los he traducido, porque ofrecen información acerca de una patología de la que se ha hablado muy poco hasta hace un par de años.

Esta información puede resultar útil para que usted hable con su médico acerca de esta patología, si usted cree que pudiera padecerla. Pero NUNCA sustituye el criterio diagnóstico de un especialista en neumología.

Parte 2

Las bronquiectasias son una patología pulmonar que produce tos, producción de esputo, e infecciones respiratorias recurrentes.

Debido a que las bronquiectasias son una patología que se desarrolla a lo largo de muchos años y por empeoramiento con infecciones repetidas, el principal objetivo del tratamiento es reducir el estancamiento de las secreciones (moco, esputo) en las vías aéreas y los gérmenes contenidos en estas secreciones.

Su médico le ayudará a descubrir cuál es el mejor plan de tratamiento para usted. Hay 2 partes importantes en el tratamiento de las bronquiectasias:

1. Mantenimiento: Qué hacer cada día. Esto incluye habitualmente aclaramiento de la vía aérea, cambios en su estilo de vida, y otras acciones que usted puede realizar para prevenir infecciones y daño pulmonar.
2. Exacerbaciones: Qué hacer cuando usted se siente enfermo y tiene un cambio en los síntomas. Esto habitualmente incluye un aclaramiento aumentado de la vía aérea y tomar antibióticos para el tratamiento de la infección.

¿Cuáles son las técnicas de aclaramiento de la vía aérea?

Dependiendo de cómo de severas sean las bronquiectasias y de la cantidad de moco que se produzca en sus vías aéreas, su sistema de salud le sugerirá que aprenda a hacer una o más de las siguientes:

Métodos de aclaramiento de la vía aérea

1. Fisioterapia pulmonar incluyendo percusión torácica en varias posiciones para mover el moco hasta la tráquea para poder eliminarlo con la tos.
2. Dispositivos manuales de presión espiratoria positiva (PEP). Se utilizan para liberar el moco creando vibraciones mientras se respira a través del dispositivo.
3. Dispositivos de percusión que pueden incluir percusores mecánicos y chalecos de percusión (oscilación de alta frecuencia de la pared torácica) se utilizan para desprender el moco y que se pueda mover hacia la tráquea con la tos.

Todas las formas de limpieza de las vías respiratorias dependen de una buena tos para mover el moco suelto hacia afuera. Puede aprender técnicas para mejorar la fuerza y esfuerzo de la tos. Usted quiere sacar el moco de los pulmones.

1 y 2. Los fármacos que figuran aquí son del mercado de EEUU. En España, o en el país que lean este documento, puede no existir concordancia con estos fármacos. Pueden ser otros los fármacos utilizados con el mismo fin. Pregunte a su médico cuáles son los que podría utilizar usted.

Técnica para toser:

Durante y después de su rutina de limpieza de las vías aéreas, usted puede utilizar la tos para sacar la flema suelta. La técnica de tos más común es llamada "tos de resfriado". Es similar a echar vaho en los cristales de las gafas para limpiarlos: comience por respirar profundamente a través de su nariz. Exhale en 3 tiempos iguales, meta su vientre hacia dentro para forzar el aire de los pulmones mientras hace un sonido "huff" en la parte posterior de su garganta. Repita esto 3 veces durante y después de su rutina de aclaramiento de la vía aérea.

*Añado aquí el enlace a un [vídeo que habla precisamente acerca de como realizar la limpieza de las secreciones bronquiales](#). Y como dice el vídeo: **Consulte con su médico y su fisioterapeuta antes de realizar este ejercicio.***

Medicación inhalada (nebulizada)

Se pueden inhalar medicamentos para ayudar a abrir las vías aéreas y eliminar el moco. Un broncodilatador tal como el albuterol¹ o el levalbuterol² pueden ayudar a aliviar o prevenir los espasmos de los músculos de las vías respiratorias. Una solución salina hipertónica de agua salada puede ayudar a aflojar las secreciones en las vías aéreas. A menudo las medicinas inhaladas son usadas antes o durante la limpieza de la vía aérea para ayudar a eliminar el moco.

Reconociendo una exacerbación

Dado que las bronquiectasias son un proceso a largo plazo, usted puede ocasionalmente sentirse más enfermo. Si le ocurre esto, puede estar sufriendo lo que se denomina exacerbación aguda. A menudo esto es debido a una nueva infección respiratoria o a sobrecrecimiento de bacterias que se cronifica.

Es importante reconocer los signos de seguimiento y los síntomas de una exacerbación:

- Producción incrementada de moco, y/o cambio de color del mismo.
- Sangre en esputo
- Fiebre
- Fatiga incrementada
- Empeoramiento de la respiración
- Pérdida de peso, falta de apetito

Si desarrolla alguno de estos síntomas, contacte con su médico lo antes posible. Puede aumentar el aclaramiento de la vía aérea para ayudar a eliminar la producción extra de moco. Recuerde que exacerbaciones repetidas pueden hacer que la bronquiectasia empeore con el tiempo.

¿Qué cambios en el estilo de vida se pueden hacer para ayudar?

- Manténgase hidratado bebiendo agua de modo abundante. Si usted se deshidrata, el moco también haciendo que éste sea más denso y pegajoso.
- Ejercicio de forma regular. Correr, andar en bicicleta o caminar a paso ligero ayuda a aflojar la mucosidad en el pecho, manteniendo las vías respiratorias limpias de secreciones. El ejercicio regular disminuye las exacerbaciones y mejora la calidad de vida en los pacientes con bronquiectasias.

1 y 2. Los fármacos que figuran aquí son del mercado de EEUU. En España, o en el país que lean este documento, puede no existir concordancia con estos fármacos. Pueden ser otros los fármacos utilizados con el mismo fin. Pregunte a su médico cuáles son los que podría utilizar usted.

- Si usted fuma, déjelo. Es también importante evitar la exposición al humo y otros contaminantes del aire.
- Obtenga su vacuna anual contra la gripe y pregunte a su médico si está actualizada su vacunación antineumocócica.
- Coma bien. Mantenga un peso saludable al realizar una dieta saludable.

Pasos de acción pronóstica:

- Actúe para mantenerse sano y controlar las bronquiectasias.
- Reconozca cuando tiene un cambio en los síntomas y los signos de una exacerbación y contacte con prontitud con su médico.
- Asegúrese de seguir un plan de tratamiento diario y haga limpieza de sus vías aéreas tal como le haya recomendado su médico y/o fisioterapeuta.