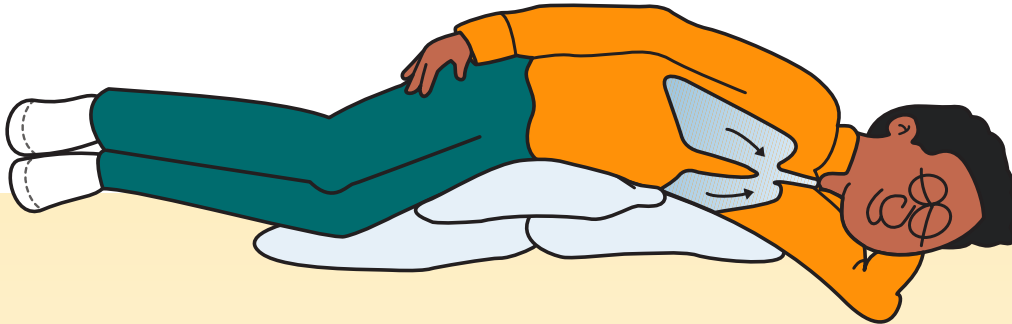


Drenaje debido a la postura

El drenaje debido a la postura le ayuda a **eliminar la flema de los conductos de aire de los pulmones**, lo cual le ayudará a **respirar mejor** y a **evitar la infección**.



Para obtener el máximo beneficio del drenaje debido a la postura, siga estos consejos.

- **La flema no debe ser espesa** para que funcione el drenaje debido a la postura. Para lograrlo, **tome de 8 a 16 vasos de agua** y otros fluidos sin cafeína todos los días por 2 a 3 días antes de tratar el drenaje debido a la postura.
- Si usted utiliza un broncodilatador, realice el drenaje debido a la postura **después de que el broncodilatador** haya comenzado a trabajar.
- Realice el drenaje debido a la postura únicamente cuando su **estómago esté vacío**.
- Es mejor que el drenaje debido a la postura sea la **primera cosa que usted haga por la mañana** (1 hora antes del desayuno) y **por la noche** (al menos una hora antes de irse a dormir).

Para mantener los conductos de aire abiertos, respire profundo y frunza los labios al respirar en cada posición en que usted se encuentre. Practique la tos controlada después de cada posición. (Pídale instrucciones a la enfermera sobre cómo hacer estos ejercicios de respiración.) La flema debería ser más fácil de aflojar y arrojar. **No** tosa cuando su cabeza esté más baja que su pecho. Siempre siéntese derecho para toser.

Infórmele a su proveedor de cuidados de la salud si usted experimenta un aumento o disminución en la cantidad de flema que usted arroja. También infórmele si la flema tiene sangre o si cambia el color a amarillo, gris o verde.



Drenaje debido a la postura

Posiciones

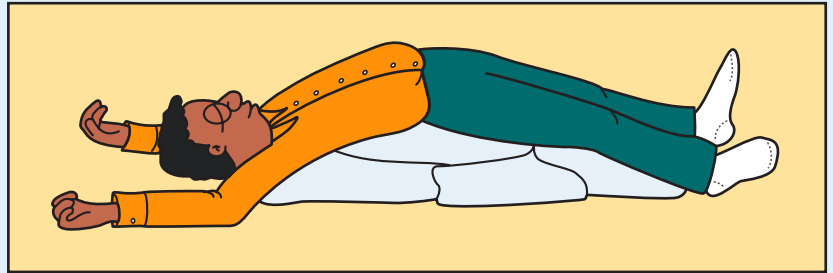
Hay 4 **posiciones básicas de drenaje debido a la postura:**

1. sobre la espalda
2. sobre el lado derecho
3. sobre el lado izquierdo
4. sobre el estómago

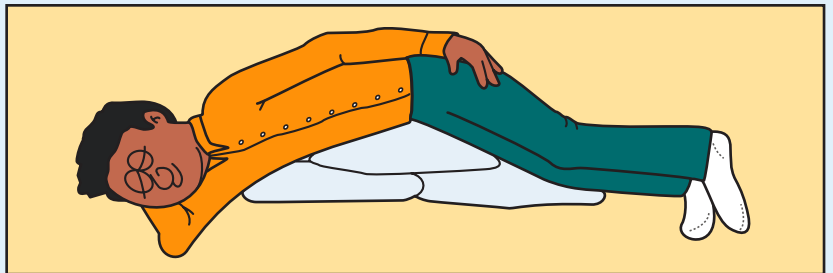
En cada una de estas posiciones, su **cabeza y pecho deben estar ligeramente más inclinados** que el resto del cuerpo.

Haga las posiciones que su médico o terapeuta han marcado. Él o ella también le dirá:

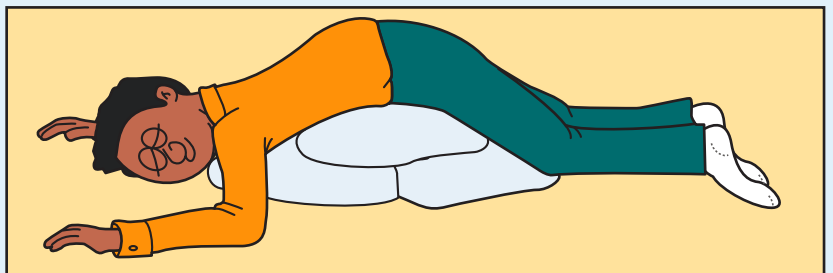
- cuantas veces realizar el drenaje debido a la postura todos los días.
- la frecuencia con que debe colocarse en cada posición.
- qué tanto permanecer en cada posición.



De espaldas cuándo hacerla _____
cuánto tiempo
mantener esta posición _____



De lado (lado derecho e izquierdo) cuándo hacerla _____
cuánto tiempo
mantener esta posición _____



Sobre el estómago cuándo hacerla _____
cuánto tiempo
mantener esta posición _____