

TEMA MÉDICO:



Fisioterapia respiratoria: *¿Quién la necesita?*

Peter Anderson MCSP

Todas las personas con fibrosis quística (FQ) siguen un régimen de fisioterapia, de hecho es una de las primeras cosas que se les enseña a las personas con FQ o a sus padres después del diagnóstico y se acepta como la piedra angular del manejo de la enfermedad. Por supuesto, cada uno sabe por qué hace la fisioterapia, ¿no? Es obvio que sirve para eliminar el exceso de moco de los pulmones, pero ¿por qué hay que hacer la fisioterapia para lograr esto? ¿Por qué no se puede solamente toser y eliminarlo como cualquier otra persona y qué beneficios prácticos proporciona?

"... los beneficios pueden no ser evidentes inmediatamente..."

Las bacterias que colonizan los pulmones de la mayoría de las personas con FQ, viven y se reproducen en el moco producido por los pulmones. Las condiciones oscuras, húmedas y cálidas son un ambiente ideal para las bacterias. La gente sin enfermedad pulmonar respira las mismas bacterias pero sus pulmones se encargan de eliminarlas sin demasiados problemas, sin embargo si usted tiene un trastorno pulmonar que hace que se acumule un exceso de moco en los pulmones (aunque sea en pequeña cantidad) las bacterias quedan atrapadas en el moco y comienzan a multiplicarse muy rápidamente y a menudo, por desgracia, puede ocurrir que no se eliminen completamente como sucede con la bacteria *Pseudomonas aeruginosa*. Es entonces que mantenerlas bajo control se convierte en una batalla. Parte de esta batalla es el uso de antibióticos, pero a menos que usted se libere del moco de sus pulmones y mantenga las vías aéreas despejadas, las bacterias comenzarán otra vez a multiplicarse rápidamente y causarán infecciones. El empeoramiento gradual de la enfermedad pulmonar en la FQ es debido en gran parte al trauma causado en los pulmones por estas infecciones repetidas. Por eso es extremadamente importante reducir al mínimo posible las infecciones. Aquellas personas con FQ que empeoran cuando no hacen fisioterapia saben muy bien de su importancia para combatir las infecciones. Es un proceso que puede ocurrir luego de un largo período de tiempo, por lo que los beneficios pueden no ser evidentes inmediatamente, especialmente en aquellos que no sienten ningún deterioro evidente cuando no hacen fisioterapia respiratoria. Para aquellas personas que producen escaso esputo o que directamente no producen, y que no tienen infecciones, la meta es mantenerlas así tanto como sea posible.

"... secreciones depositadas tan profundamente."

La tos se utiliza después de la fisioterapia para despejar el moco de la garganta y las vías aéreas superiores, pero si el moco no ha subido en un primer momento alejándose de los pulmones lo suficiente, la tos no lo desplazará. Si queda moco en los pulmones la tos será desencadenada muy fácilmente. En pulmones normales, en general esto es suficiente para conseguir liberarse del moco, pero por desgracia aún en la FQ leve existe una tendencia en las vías aéreas a colapsar y estrecharse. Por lo tanto la fuerza de la tos puede ser tan importante que las vías aéreas (especialmente las más pequeñas), pueden llegar a cerrarse, haciendo que el desplazamiento del moco sea ineficaz. El moco generalmente se puede expulsar de las vías aéreas de mayor calibre pero debido a la inspiración profunda que se realiza antes de la tos, es más probable que se lleve al moco más distalmente (hacia las vías aéreas más pequeñas), dificultando aún más su eliminación, y ni siquiera la espiración forzada podrá desplazar estas secreciones depositadas tan profundamente.

"Debe ser parte del estilo de vida..."

Cuando estaba preparando este artículo pregunté a uno de los adultos que asiste al centro donde trabajo, "¿Por qué es importante que hacer fisioterapia?". La respuesta fue, "Porque si no lo haces la fisioterapia te perseguirá". Si bien esto fue dicho obviamente en tono festivo, a menudo veo pacientes con FQ para quienes esta idea, o algo parecido, es su motivación principal para realizar el tratamiento. La fisioterapia ha adquirido esa fama de "policía secreta" y supongo que cualquier cosa que consiga que la gente haga fisioterapia ayuda. Pero adoptando esta perspectiva es poco factible que las personas con FQ estén motivadas suficientemente como para realizar su tratamiento con eficacia. Entonces el objetivo del tratamiento deja de estar relacionado con los efectos beneficiosos que tiene sobre sus problemas pulmonares y más bien pasa a ser el de acabar con la fisioterapia para poder decir que ya la hizo. En realidad la fisioterapia debe ser solamente una parte de la gran cantidad de cosas que se pueden hacer cada día; algunas están relacionadas con la FQ, pero la mayoría no. Debe ser parte del estilo de vida de las personas con FQ, pero, lo que es aún más importante, algo que les ayude a ***mantener*** su estilo de vida y corresponde a los fisioterapeutas cerciorarse de que se tenga este enfoque desde el principio.

"... hay una gama mucho más amplia de dispositivos y técnicas de fisioterapia para elegir."

En el pasado fisioterapia respiratoria significaba generalmente "Drenaje postural" y "palmas en el pecho" y de hecho éstas siguen siendo técnicas usadas ampliamente y con eficacia en algunas partes del mundo. Pero hoy en día existe una gama mucho más amplia de dispositivos y técnicas de fisioterapia para elegir. Ejemplos de técnicas son: el drenaje autogénico y el ciclo activo de técnicas respiratorias; y existen dispositivos como: el Flutter© y la presión espiratoria positiva (PEP). Estos dispositivos y técnicas así como la fisioterapia respiratoria tradicional han sido investigados exhaustivamente para determinar su eficacia y compararlos entre sí. Por desgracia la fisioterapia no es algo que se preste fácilmente a la investigación científica. No es como dar a alguien un medicamento y ver sus efectos. Lo fundamental que surge de las investigaciones es la

importancia de hacer la fisioterapia y el hecho de que conduce a resultados mucho más positivos al ser comparados con no hacer fisioterapia y que ayuda a mantener la función pulmonar y a evitar las infecciones. Fuera de eso las diferencias no son tan marcadas y otras técnicas y dispositivos han demostrado ser: mejores; peores; o tan buenos como las técnicas tradicionales dependiendo de la investigación que se tenga en cuenta y cómo fue llevada a cabo. Por eso es importante que el fisioterapeuta evalúe a cada persona individualmente y sugiera el mejor enfoque para él o ella. El paciente es obviamente la parte más importante de este proceso y a menudo incluye un factor de "prueba y observación".

Los dispositivos de PEP y el Flutter aumentan la depuración del moco, pero de diversas maneras. Para decirlo de una manera simple, *el Flutter* actúa produciendo una vibración en el tórax ayudando a aflojar el moco. También ayuda a reducir las sibilancias durante la fisioterapia respiratoria. Los dispositivos de *PEP* actúan en parte abriendo las vías aéreas pequeñas colapsadas en las partes más distales de los pulmones. Si alguno de los dos será provechoso o no dependerá de los problemas de cada individuo.

Además del tratamiento para depurar sus pulmones, otra área en la que su fisioterapeuta puede asesorarlo es en cuanto al ejercicio. La investigación realizada en cuanto al ejercicio ha demostrado muy claramente los importantes efectos beneficiosos que tiene sobre la enfermedad pulmonar en la FQ. Una mejor capacidad aeróbica produce los mismos efectos positivos que tiene para el resto de la población. Las personas con FQ que están más limitadas por el acortamiento de su respiración pueden necesitar más ayuda y asesoramiento, pero pueden lograr los mismos beneficios. La dificultad para respirar puede desarrollarse independientemente del trastorno pulmonar.

"... por consiguiente muchos intentan evitar cualquier esfuerzo que los deje sin aliento."

Los episodios en que se corta la respiración que experimentan algunas de las personas con FQ pueden ser bastante aterradores, por consiguiente muchos intentan evitar cualquier esfuerzo que los deje sin aliento. Esto puede conducir a un deterioro gradual en su estado físico general y es esta pérdida de capacidad física lo que se convertirá en la causa principal de la dificultad respiratoria. Es importante por lo tanto que un terapeuta muestre a cada persona con FQ cómo mejorar su tolerancia al ejercicio de una manera controlada y cómo evitar esta dificultad respiratoria que llega a ser demasiado excesiva durante el ejercicio. Incluso con una función pulmonar relativamente disminuida, todas las personas con FQ pueden alcanzar un alto nivel de ejercicio si reciben asesoramiento adecuado de sus fisioterapeutas y, fundamentalmente, si están decididas a hacerlo. Comenzar con un programa de ejercicios puede y debe ser una parte importante del manejo de la FQ.

"Para eso estamos aquí."

Por lo que si tiene FQ y sigue un régimen de fisioterapia que maneja bien y mantiene sus pulmones bajo control, entonces debería continuar con él. Pero si usted siente que no está haciendo lo mejor que puede, o necesita asesoramiento, su fisioterapeuta estará encantado de trabajar con usted en esto. Para eso estamos aquí. La educación no es sólo para cuando comienza a hacer fisioterapia por primera vez. Durante toda su vida puede necesitar tiempo para aprender técnicas que le enseñaron hace mucho tiempo, especialmente si está empezando a tomar un control más personal de su tratamiento, o puede necesitar aprender nuevas técnicas. Personalmente continúo trabajando en fisioterapia porque sé que puede provocar un impacto positivo muy importante en las vidas de las personas con FQ y ayudarlas a mantener su padecimiento bajo un cierto grado de control.

"... todas las personas con fibrosis quística necesitan fisioterapia..."

Por lo tanto para contestar a la pregunta presentada en el título de este artículo, **todas** las personas con fibrosis quística necesitan fisioterapia y estoy seguro de que tal afirmación no le sorprenderá a nadie.

Peter Anderson

MCSP (Miembro de la Chartered Society of Physiotherapy)

Fisioterapeuta

Unidad de FQ para adultos del oeste de Escocia

Hospital General Gartnavel

Great Western Road

Glasgow

REINO UNIDO

p.anderson2@ukonline.co.uk