

Ana Ferrán

Miembro de la Secció
Territorial de les comarques de
Tarragona del Col·legi de
Fisioterapeutes de Catalunya

La fisioterapia respiratoria en Geriatria

Imaginen una persona de 80 años que desde hace una semana viene arrastrando un resfriado, que finalmente se le complica en bronquitis; tiene tos durante todo el día y parte de la noche, y nota mucosidad a nivel de bronquios, que no sabe cómo sacarse. ¿Cuál sería el tratamiento más habitual? Seguramente esta persona iría al médico, que le recetaría medicación (normalmente un jarabe, quizá antibióticos). Sin embargo, en muchos casos la mucosidad no desaparece por esos medios; la persona mayor sigue sufriendo, y sus cuidadores probablemente no sepan de ninguna otra manera hacer frente a la situación, hasta el punto de que pueden llegar a considerarla como normal, uno más de los achaques propios de la edad.

Ahora imaginen que dentro del equipo sanitario que atiende a esta persona se cuente con un o una fisioterapeuta que domine las técnicas de la fisioterapia respiratoria. Sin duda, aplicaría un drenaje bronquial, y el estado de la persona mejoraría mucho más rápidamente, gracias al efecto complementario de

esta técnica con la medicación que el médico haya prescrito.

Los lectores que no hayan tenido noticia de esta disciplina les diré que la fisioterapia respiratoria consiste en la aplicación de terapias físicas con el objetivo de mejorar el funcionamiento del aparato respiratorio. El repertorio de técnicas incluye el drenaje bronquial, para sacar secreciones; técnicas para mejorar la mecánica ventilatoria; aplicación del reentrenamiento físico para reeducar en el esfuerzo, etcétera.

La fisioterapia respiratoria es una especialidad aún en crecimiento en nuestro país, a diferencia de otros lugares como, por ejemplo, Francia donde es una herramienta plenamente reconocida y muy utilizada para el tratamiento de enfermedades respiratorias. Ahora bien, en el ámbito de la Geriatria su aplicación aquí es todavía muy incipiente, por falta de tiempo de los profesionales de atención a la gente mayor y, posiblemente, también a causa de un déficit de formación específica en este campo.

La gente mayor que sufre enfermedades respiratorias es también suscepti-

ble de beneficiarse de los tratamientos de la fisioterapia respiratoria, y deberíamos recibirlos. No podemos pensar que las dificultades respiratorias sean una característica inevitable de la edad contra la cual poco puede hacerse. Hay que tener en cuenta que cada vez son más los mayores que presentan enfermedades respiratorias, especialmente por el crecimiento de la esperanza de vida y la gran incidencia de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC). En el tratamiento de estas patologías la fisioterapia respiratoria incide sobretodo en los tres ejes siguientes: la mejora de la ventilación, la optimización del drenaje bronquial y el soporte al reentrenamiento al esfuerzo, es decir, a la actividad física.

Pero más allá de las patologías, hay que considerar que el envejecimiento normal del organismo conlleva un envejecimiento del sistema respiratorio, y que algunos aspectos de dicho envejecimiento producen consecuencias semejantes a las de determinadas enfermedades respiratorias. Es por esta razón que resulta también útil la aplica-

ción de ciertas técnicas de fisioterapia respiratoria en personas de edad avanzada -no forzosamente enfermas declaradas- para mantener, si no mejorar, la función respiratoria de las personas mayores en general. Desde la fisioterapia respiratoria se les puede ayudar mejorando su ventilación perjudicada por el envejecimiento, enseñándoles las bases de técnicas que puedan servir para tratar más fácilmente las frecuentes infecciones respiratorias que puedan sufrir más adelante, y mejorando el ejercicio de la actividad física sobre la base de los conocimientos del reentrenamiento al esfuerzo.

En definitiva, considero importante que las personas de edad avanzada -tanto las afectadas por patologías respiratorias como aquellas que simplemente experimentan el envejecimiento-, así como los profesionales de la sanidad y la atención a la gente mayor, conozcan las posibilidades para la mejora de la calidad de vida que se abren con la aplicación en Geriatria de las técnicas que hemos mencionado, consolidadas pero aún no bien difundidas.