



8 de septiembre, Día Mundial de la Fibrosis Quística. “La Fisioterapia respiratoria, un pilar fundamental en la vida diaria de los afectados”

Autor: **Carlos Gómez Chinesta**. Colegiado 874
Fisioterapeuta en la Asociación de Fibrosis Quística de la Comunidad Valenciana

La Fibrosis Quística (FQ) es la patología hereditaria, autosómica recesiva más prevalente en la raza blanca. Se caracteriza por la disfunción de las glándulas exocrinas provocando una afectación multisistémica siendo la sintomatología pulmonar la que representa el principal factor pronóstico y de supervivencia.

Gracias al diagnóstico cada vez más precoz, al avance de los tratamientos específicos y la creación y organización de Unidades de Fibrosis Quística, la expectativa y calidad de vida de estos pacientes ha mejorado muchísimo en los últimos años.

En la Fibrosis Quística el moco es mucho más denso y espeso, de modo que existe más dificultad para transportarlo. Por este motivo, el moco tiende a acumularse en el interior de la vía aérea obstruyéndola. Esta situación interfiere el paso del aire y puede afectar el intercambio de gases. Además el moco acumulado tiende a infectarse, inflamarse las vías respiratorias y a largo plazo provocar daños irreversibles.

El principal objetivo de la fisioterapia respiratoria aplicada al tratamiento de la FQ es eliminar las secreciones excesivas y así reducir los síntomas respiratorios. Se ha demostrado en infinidad de estudios que la correcta realización de al menos 2 sesiones de fisioterapia respiratoria diarias, mejora de forma muy significativa la calidad de vida de estos pacientes.

En la Asociación Valenciana de Fibrosis Quística trabajamos conjuntamente la psicóloga, la trabajadora social y los fisioterapeutas con el paciente y sus familiares. Desarrollamos un plan personalizado, razonable, efectivo y eficiente que tiene en consideración sus factores físicos y psico-sociales. Se trata de un plan primordialmente preventivo que está incorporado a la rutina diaria de cada paciente y que le implica la menor carga posible y es compatible con su tratamiento.

Los fisioterapeutas estamos ampliamente formados en las técnicas de ejecución más actuales. Las nuevas tendencias apoyadas en bibliografía de prestigio distan de las técnicas conservadoras y son mejor aceptadas por los pacientes.

Realizamos la mayoría de las sesiones en el domicilio de los pacientes, así además ayudamos a prevenir las infecciones cruzadas. Nuestra misión es enseñar, mostrar, corregir y favorecer la adherencia de la fisioterapia respiratoria como parte del tratamiento habitual de estos pacientes. Utilizamos técnicas manuales e instrumentales acopladas a la colaboración de los pacientes y que se adaptan a los cambios que se producen según su evolución.

En estas sesiones nos ocupamos de distintas acciones. Por un lado instruimos en el modo correcto de aplicar las terapias inhalatorias (broncodilatadores, mucolíticos, antibióticos y antiinflamatorios). Nos aseguramos la correcta ejecución de las técnicas de desobstrucción bronquial y de la vía aérea superior, técnicas que tienen por objetivo abrir territorios y generar flujos de aire detrás de las secreciones para movilizarlas, recopilarlas y recogerlas desde las vías aéreas periféricas hacia las vías aéreas centrales y expulsarlas. Ejemplo de estas técnicas son los ejercicios de débito inspiratorio controlado, la presión espiratoria positiva o el drenaje autógeno y los lavados nasales. Integramos la actividad física en el día a día de nuestros pacientes con ejercicios de movilidad torácica, tonicidad muscular y mejora de la capacidad aeróbica. Y por último inculcamos unos buenos hábitos de salud e higiene y fomentamos la educación permanente en temas relacionados con la patología y su tratamiento.