Dr. Emilio Villa Alcázar
Doctor en medicina. Especialista en pediatría y neurología infantil
Colegiado Nº. 282830846, Madrid
Profesor Asociado de Pediatría, Hospital Clínico San Carlos

C/ Conde de Aranda 15 28001 Madrid, España
C/ Claudio Coello 117 28006 Madrid, España
Atención Domiciliaria
+34 670679761

FISIOTERAPIA RESPIRATORIA

Catarros, bronquiolitis y neumonía del bebé



Cuando un bebé tiene mocos, tos o dificultad para respirar, es normal preguntarse si la fisioterapia respiratoria puede ayudar. Estas son las ideas principales para cuidarlo con seguridad.

IDEA PRINCIPAL

- En bebés por lo demás sanos, la fisioterapia respiratoria no se recomienda de forma habitual para el catarro, la bronquiolitis ni la neumonía.
- En general, no acorta la enfermedad ni mejora la recuperación. Algunas técnicas intensas pueden ser perjudiciales.

BRONQUIOLITIS

- Es una infección respiratoria frecuente en menores de 2 años.
- Los golpecitos en la espalda y las vibraciones no aportan beneficio demostrado.
- Evitad las técnicas de espiración forzada, asociadas a complicaciones.
- En algunos bebés ingresados, técnicas suaves pueden aportar una pequeña mejoría, pero no acortan el ingreso ni la necesidad de oxígeno.

QUÉ SÍ AYUDA EN CASA

- Limpiad la nariz con suero fisiológico y aspirad suavemente si es necesario, especialmente antes de comer o dormir.
- Ofreced líquidos con frecuencia; en lactantes pueden ayudar tomas más cortas y frecuentes.
- Mantened un ambiente tranquilo y sin humo de tabaco.
- Vigilad cómo respira, cuánto come y cuántos pañales moja.

¿HAY EXCEPCIONES?

- Algunos bebés con enfermedades previas que dificultan expulsar secreciones —por ejemplo, ciertas enfermedades neuromusculares— pueden beneficiarse.
- En estos casos debe indicarla y supervisarla el equipo médico.

CATARRO

- No se ha demostrado que la fisioterapia respiratoria ayude a curar antes el resfriado.
- Limpiad la nariz con suero fisiológico y, si hace falta, aspirad los mocos suavemente.
- Ofreced líquidos y tened paciencia: suele mejorar por sí solo en unos días.

NEUMONÍA

- La fisioterapia respiratoria no ha demostrado que el bebé se cure antes ni que disminuya el ingreso.
- Seguid el tratamiento indicado por el pediatra, como antibióticos cuando corresponda y oxígeno si es necesario.

CUANDO CONSULTAR SIN DEMORA

- Respira muy deprisa, hace mucho esfuerzo o se le hunden las costillas al respirar.
- Hace pausas respiratorias o tiene los labios morados.
- Come mucho menos o moja menos pañales de lo habitual.
- Tiene fiebre que no cede, está muy decaído o lo notáis peor.

Y recordad… Este folleto es informativo y no sustituye la valoración de vuestro pediatra. Ante cualquier duda o empeoramiento, consultad con vuestro profesional sanitario.