

# Tos controlada con espiración forzada (Huff cough)

---



## ¿Qué es la tos controlada con espiración forzada (*huff cough*)?

La tos controlada con espiración forzada es un tipo de tos que permite desprender y expulsar el moco de las vías aéreas de una forma no agresiva. La técnica es muy parecida a lo que se hace para empañar un espejo, una ventana o las gafas. También se la conoce como técnica de espiración forzada.

## ¿Cómo hago la tos controlada con espiración forzada?

Siga las instrucciones de su médico o terapeuta respiratorio sobre cómo hacer correctamente una serie completa de tos controlada con espiración forzada. Algunos lineamientos generales incluyen:

- Siéntese con la espalda derecha, el mentón ligeramente hacia arriba y la boca abierta.
- Inhale lenta y profundamente y aguante el aire entre 3 y 5 segundos.
- Exhale con fuerza por la boca abierta.
  - **No debería oírse ni un chirrido, ni silbido, al exhalar.**
  - Debería sonar más bien como un suspiro forzado.
- Repita 2 veces más.
- Luego tosa normalmente 1 vez o más para expulsar el moco de las vías respiratorias mayores.
- Esto completa una serie de tos controlada con espiración forzada.

Haga 3 series de espiraciones forzadas:

- Luego de cada ajuste de frecuencia durante tratamientos con chaleco
- Luego de cada posición de percusión y drenaje postural (fisioterapia torácica o CPT, por sus siglas en inglés)
- Luego de cada ciclo de terapia de presión espiratoria positiva oscilante (PEP, por sus siglas en inglés).

También puede practicar la tos controlada con espiración forzada siempre que sienta la necesidad de toser para limpiar los pulmones.

### Para niños pequeños:

- Pídale que aletee los brazos como si fuera un pollito, y cada vez que baja las “alitas” hacia el pecho tiene que exhalar haciendo el sonido “jú”, **o**
- Pídale al niño(a) que exhale con fuerza con la boca abierta y empañe un espejo, **o**
- Coloque una bolita de algodón sobre su mano o sobre la mesa y pídale al niño(a) que sople con la boca abierta hasta hacer caer la bolita de algodón de su mano o de la mesa.

**En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.**

# Tos controlada con espiración forzada, continuación

---

## ¿Por qué debo aguantar la respiración entre 3 y 5 segundos?

Cuando usted aguanta la respiración, esto le da tiempo al aire de llegar y acumularse detrás del moco. Esto ayuda a desprender y arrastrar el moco para poder expulsarlo de las vías respiratorias. También, si cualquier parte de una vía aérea colapsa, esta técnica le permite volver a inflarse.

## ¿Qué hago si tengo preguntas?

Consulte a su neumólogo (especialista en bronquios y pulmones) o terapeuta respiratorio si tiene cualquier pregunta o inquietud.

## ¿Cuándo debo llamar al doctor?

Llame al 911 inmediatamente si tiene dificultad para respirar.

También llame a su médico si tiene dudas o le preocupa cómo se siente.

**Esta hoja educativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.**