

## NOTA DE PRENSA

TENER **MOCOS** TODO EL INVIERNO **SE PUEDE EVITAR:**

### LA REHABILITACIÓN RESPIRATORIA AYUDA A QUE LOS CATARROS NO SE ETERNICEN EN ADULTOS Y NIÑOS

- *Ejercicios específicos fáciles de hacer, ayudan a despegar las secreciones, movilizarlas y facilitar su expulsión*
- **EN NIÑOS A TRAVÉS DEL JUEGO:**
  - ✓ *Desde pequeños, enseñar a oler objetos como frutas o flores trabaja la respiración y moviliza las secreciones*
  - ✓ *Les ayuda también hacer burbujas, soplar un matasuegras, empañar un espejo y hacer pompas de jabón*
- **EN ADULTOS DESPLAZA LA MUCOSIDAD:**
  - ✓ *Inclinarse hacia delante o colocarse de lado, aprovechando la gravedad se desplaza la mucosidad*
  - ✓ *Espirar lentamente con los labios casi cerrados como si se quisiera apagar una vela sin conseguirlo del todo*

**Madrid, febrero de 2026.-** El frío y el aumento de los virus respiratorios durante los meses de frío, la congestión nasal y la acumulación de mucosidad se convierten en un problema frecuente tanto en adultos como en niños. La presencia de mucosidad persistente durante semanas no tiene por qué acompañarnos todos los meses de frío.

Cuando el moco se acumula y no se expulsa adecuadamente, puede prolongar la congestión y las molestias respiratorias. Aunque el frío en sí no es la causa directa de estas infecciones, sí favorece su transmisión por factores como la baja humedad ambiental, la permanencia en espacios cerrados y una posible disminución temporal de las defensas del organismo.

Estas afirmaciones han sido realizadas desde la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF), sociedad científica que reúne a los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación de España.

En este contexto, la entidad quiere recordar, a través de dos expertas, que la rehabilitación respiratoria “permite actuar directamente sobre la mucosidad mediante ejercicios específicos cuyo objetivo es despegar las secreciones, movilizarlas y facilitar su expulsión, evitando que los catarros se prolonguen en el tiempo. Estas técnicas, deben estar supervisadas por un equipo especializado en Rehabilitación Respiratoria, y adaptarse a la edad del paciente y a la localización de las secreciones en las vías respiratorias”.

## **EN ADULTOS, ¿CÓMO SON LOS EJERCICIOS?**

En la población adulta, el exceso de mucosidad aparece con frecuencia durante los procesos catarrales como respuesta del organismo frente a infecciones virales o irritantes como el polvo o el humo. La Dra. Ester Marco, especialista en Rehabilitación Respiratoria de la SERMEF, explica que “la mucosidad es una barrera defensiva que atrapa partículas y microorganismos, pero que, cuando se produce en exceso o se espesa, puede acumularse, dificultar la respiración y favorecer la congestión”.

### **Ejercicio 1. Respiración diafragmática**

“Uno de los ejercicios básicos es la respiración diafragmática, que consiste en inspirar profundamente por la nariz llevando el aire hacia el abdomen, de modo que este se eleve, mientras el pecho permanece relativamente quieto. Al espirar lentamente por la boca, se favorece una ventilación más profunda de los pulmones, lo que ayuda a movilizar las secreciones desde zonas más profundas hacia vías respiratorias superiores”, destaca la Dra. Marco.

### **Ejercicio 2. Técnica de la tos controlada**

Por otro lado, la especialista de la SERMEF explica que la “tos controlada es otra técnica clave. Tras una inhalación profunda y una breve retención del aire, se realiza una tos dirigida y consciente que permite despegar la mucosidad sin forzar las vías respiratorias. Este tipo de tos resulta especialmente útil para expulsar secreciones acumuladas y evitar accesos de tos repetitivos e ineficaces”.

### **Ejercicio 3. Respiración con labios fruncidos**

La Dra. Marco destaca que “la respiración con labios fruncidos se realiza espirando lentamente con los labios casi cerrados, como si se quisiera apagar una vela sin conseguirlo del todo. Este ejercicio ayuda a mantener las vías respiratorias abiertas durante más tiempo, mejora el intercambio de aire y reduce la sensación de opresión en el pecho”.

### **Ejercicio 4. Técnicas de drenaje postural**

“En las técnicas de drenaje postural, el paciente adopta distintas posiciones del cuerpo, como inclinarse hacia delante o colocarse de lado, aprovechando la gravedad para que la

mucosidad se desplace desde las zonas más profundas del pulmón hacia áreas donde resulta más fácil expulsarla mediante la tos”, puntualiza la Dra. Marco.

### **Ejercicio 5. Inhalación de vapor**

“Por último, la inhalación de vapor, ya sea durante una ducha caliente o inhalando vapor procedente de un recipiente con agua caliente, ayuda a humidificar las vías respiratorias y a reducir la densidad del moco, facilitando su movilización y eliminación”, describe la médica especialista en Medicina Física y Rehabilitación.

“Estos ejercicios se complementan con una correcta hidratación, los lavados nasales, el mantenimiento de una humedad ambiental adecuada y la práctica de ejercicio físico general, que estimula la actividad de los músculos respiratorios”, desgrana.

## **EN NIÑOS LOS EJERCICIOS RESPIRATORIOS A TRAVÉS DEL JUEGO**

En los niños, las infecciones respiratorias de vías altas son muy frecuentes durante el invierno y pueden repetirse varias veces a lo largo del curso escolar. La Dra. Alba Gómez Garrido, médica rehabilitadora de la SERMEF, explica que cuando los virus entran en contacto con el sistema respiratorio infantil, las mucosas se inflaman y producen moco para atrapar los gérmenes. Si estas secreciones no se eliminan correctamente, pueden prolongar los síntomas e incluso favorecer complicaciones.

### **Ejercicio 1. Desde pequeños, enseñar a oler objetos como frutas u olores**

“En la rehabilitación respiratoria pediátrica, los ejercicios se plantean siempre como un juego para facilitar la participación del niño. En edades tempranas, a partir del primer año de vida, se les puede enseñar a oler objetos como frutas o flores, lo que implica una inspiración nasal profunda que ayuda a trabajar la respiración y a movilizar las secreciones. A medida que el niño crece, se le anima a soplar velas, un ejercicio sencillo que favorece la espiración prolongada”, afirma la doctora.

### **Ejercicio 2. A partir de los 2-3 años se puede realizar respiración profunda**

En esta línea, la Dra. Gómez pone de manifiesto que “a partir de los 2-3 años, los niños suelen colaborar más y pueden realizar ejercicios de respiración profunda, pidiéndoles que cojan aire por la boca hinchando la barriga y levantando los brazos, y que después lo expulsan soplando mientras bajan los brazos, como si fueran una ola. Este movimiento ayuda a coordinar la respiración y a movilizar el moco”.

### **Ejercicio 3. El ejercicio de gato**

El ejercicio de “hacer el gato” es otra técnica habitual, indica la médica especialista en Medicina Física y Rehabilitación. Consiste en que el niño se coloca a cuatro patas, inspira por la nariz arqueando suavemente la zona lumbar y, al expulsar el aire, redondea la

espalda como un gato. Este ejercicio permite empezar a trabajar la respiración diafragmática de forma lúdica.

**Ejercicio 4. Hacer burbujas, soplar un matasuegras, empañar un espejo, hacer pompas de jabón...**

“Para despegar las secreciones y ayudar a que asciendan, se utilizan juegos como hacer burbujas con una pajita, soplar un matasuegras o un pito, empañar un espejo, hacer pompas de jabón o soplar molinillos de aire. Todos estos ejercicios implican una espiración prolongada que facilita el despegue del moco y su posterior expulsión”, apunta la especialista de la SERMEF.

Por otro lado, la médico rehabilitadora de la SERMEF indica que “en niños con enfermedades neurológicas, alteraciones inmunitarias, alergias, enfermedades respiratorias crónicas o infecciones respiratorias de repetición, está indicada la valoración en Unidades de Rehabilitación Respiratoria Pediátrica, donde los fisioterapeutas especializados adaptan estas técnicas a cada caso y enseñan a padres y madres a realizarlas en casa de forma frecuente”.

“Estas pautas se acompañan de medidas generales como la higiene correcta de manos, una adecuada hidratación, el mantenimiento de una humedad ambiental entre el 40 y el 60 %, los lavados nasales con suero fisiológico o agua de mar y la enseñanza progresiva de la tos y del hábito de sonarse la nariz a partir de los tres o cuatro años”, concluye la Dra. Gómez.

**Para más información:**

**Gabinete de prensa SERMEF**

**Iñaki Revuelta 678 538 552**

**Docor Comunicación 94 423 48 25**