

Respiración y pulmones

EPOC y manejo de secreciones

También conocida como:
enfisema, bronquitis
crónica, flemas



EN 1 MINUTO

La EPOC es una enfermedad de los pulmones, casi siempre por años de cigarro o humo de leña, en que los bronquios se estrechan y se llenan de flemas. Da ahogo y tos. No tiene cura, pero usar bien los inhaladores, mover las secreciones, mantenerte activo y vacunado reduce mucho las crisis.

Revisado por Enf. Karen · EK

✓ Salud Contigo · Actualizado
10/2026

¿Qué es y qué está pasando en mi cuerpo?

En la EPOC los bronquios están inflamados y producen más mucosidad (bronquitis crónica), y los alvéolos, que son los sacos donde entra el oxígeno, pierden elasticidad (enfisema). El aire entra, pero **cuesta sacarlo**.

Las secreciones acumuladas tapan la vía aérea, dan más ahogo y favorecen infecciones. Por eso, aprender a **moverlas y botarlas** es tan importante como los remedios.

Una “exacerbación” o crisis es cuando los síntomas empeoran por días: más ahogo, más flemas o flemas de otro color. Detectarla temprano evita hospitalizaciones.

Lo que te dijeron... y qué significa

EL MÉDICO DICE

“Use el inhalador con aerocámara”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Agita el inhalador, colócalo en la aerocámara, bota el aire, pon la boquilla en tu boca bien sellada, aprieta **1 puff** y respira lento y profundo 4–5 veces (o inspira hondo y aguanta 10 segundos). Para el segundo puff, espera 30–60 segundos y repite. Con corticoides inhalados, **enjuágate la boca** después.

EL MÉDICO DICE

“Kinesiología respiratoria”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Ejercicios guiados para movilizar secreciones y respirar mejor. Pregunta en tu CESFAM o programa respiratorio (sala ERA). Lo que aprendas ahí, practícalo en casa todos los días.

EL MÉDICO DICE

“Oxígeno domiciliario 16 horas”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Usar el oxígeno **al menos 16 horas al día** (incluida la noche), al flujo indicado, por ejemplo 1–2 litros por minuto. Más flujo no es mejor: puede ser peligroso en EPOC. No lo modifiques sin indicación.

EL MÉDICO DICE

“Rescate con salbutamol”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Es el inhalador de alivio rápido (generalmente azul). Se usa cuando aumenta el ahogo. Si lo necesitas mucho más que de costumbre, es señal de crisis: consulta.

Tu día a día, paso a paso

Mover las secreciones

- Toma líquido suficiente (si no tienes restricción): las flemas se vuelven menos espesas.
- **Tos dirigida:** siéntate inclinada/o hacia adelante, inspira profundo, aguanta 2 segundos y tose 2 veces seguidas con la boca un poco abierta.
- **Huffing:** inspira y bota el aire con fuerza por la boca abierta, como empañando un espejo ("ja-ja"). Repite 2-3 veces y luego tose.
- Camina: el movimiento ayuda a soltar flemas.
- Hazlo en la mañana y antes de dormir.

Respirar mejor

- **Labios fruncidos:** inspira por la nariz contando 2 y bota el aire por la boca como soplando una vela, contando 4.
- Posiciones que alivian el ahogo: sentada/o inclinada/o hacia adelante, con los antebrazos apoyados en las rodillas o en una mesa.
- Organiza tus actividades para no apurarte y descansa entre ellas.

Oxígeno en casa, seguro

- No fumar ni permitir que fumen cerca. Nunca cerca de llamas, estufas, cocina encendida o velas.
- No uses vaselina ni cremas a base de petróleo en la cara; usa productos al agua.
- Revisa que la cánula no esté doblada y cámbiala según indicación.
- Ten a mano el teléfono del proveedor de oxígeno.

Prevenir crisis

- Dejar de fumar es lo que más frena la enfermedad. Pide apoyo: hay tratamientos que ayudan.
- Evita el humo de leña y braseros dentro de la casa; ventila.
- Vacunas: influenza cada año, neumococo, COVID-19 y las indicadas por tu equipo.
- Lávate las manos y evita contacto cercano con personas resfriadas.

04 Semáforo: ¿cuándo consultar?



Rojo — Urgencia: llama al 131 o ve al servicio de urgencia

- Ahogo intenso en reposo, no puedes hablar frases completas.
- Labios o uñas morados, confusión o mucho sueño.
- Dolor de pecho o el salbutamol no te alivia nada.



Amarillo — Consulta pronto (en 24¹³¹ a 48 h) con tu equipo de salud

- Más ahogo que lo habitual por más de 1–2 días.
- Flemas más abundantes, más espesas o de color amarillo-verdoso.
- Fiebre o necesitas el inhalador de rescate mucho más seguido.
- Hinchazón nueva de los tobillos.



Verde — Es esperable: sigue tus cuidados

- Tos con flema clara en la mañana, como siempre.
- Ahogo habitual con esfuerzos que mejora al descansar.

05 Mitos y verdades

MITO “Si ya tengo EPOC, dejar de fumar no sirve.”

Verdad: Dejar de fumar es lo que más enlentece el daño a cualquier edad y en cualquier etapa.

MITO “El oxígeno es adictivo.”

Verdad: El oxígeno no genera adicción. Se usa porque tu cuerpo lo necesita.

MITO “Si me ahogo, más oxígeno es mejor.”

Verdad: En EPOC, subir mucho el flujo puede ser peligroso. Usa el flujo indicado y consulta si el ahogo aumenta.

06 Preguntas para llevar a tu próximo control

Marca las que quieras hacer, imprime esta guía y llévala. Anota las respuestas.

☐ ¿Cuál es mi inhalador de mantención y cuál el de rescate?

☐ ¿Me pueden revisar la técnica del inhalador?

☐ ¿Qué hago si tengo una crisis? ¿Tengo un plan de acción por escrito?



¿Puedo hacer rehabilitación pulmonar?

131



¿Necesito oxígeno? ¿Cuántas horas y a qué flujo?

07

Recursos y ayuda

EK SALUD CONTIGO A DOMICILIO

Apoyo respiratorio y educación a domicilio

Revisión de técnica inhalatoria, manejo de secreciones, seguridad del oxígeno y plan de acción escrito para la familia.

Fuentes consultadas

1. Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD). Informe anual 2026.
2. Ministerio de Salud de Chile. Guía de Práctica Clínica EPOC de tratamiento ambulatorio.
3. American Lung Association. Clearing mucus / Using oxygen safely.



Esta guía es **educativa** y no reemplaza la indicación de tu médico, enfermera u otro profesional que te atiende. Si algo de lo que lees no coincide con lo que te indicaron, **sigue la indicación de tu equipo** y pregúntales. Emergencias: **131** · Salud Responde: **600 360 7777**.