Cruz Roja Colombiana
Seccional Cundinamarca y Bogotá

Famisanar EPS

Guía Práctica de
Salud Pulmonar

Reconoce las alertas

Es normal tener algunos síntomas debido a la EPOC, pero es vital que **tú y tu familia** sepan identificar cuándo una molestia es cotidiana y cuándo **se convierte en** una emergencia.

Zona Verde - Bajo Control

Tus síntomas son los de siempre:

- Puedes realizar tus actividades diarias sin fatiga extrema.
- Tos leve o expectoración habitual.



¿Qué hacer?

Continúa con tus medicamentos de control diario tal como te los formuló tu médico.

Señales de descompensación

Zona Amarilla -
¡Alerta!

- Te falta más el aire de lo normal al caminar o vestirte.
- La tos aumenta o la flema cambia de color (amarilla o verde).
- Usas el inhalador de rescate más veces **al día de lo habitual.**

¿Qué hacer?

Comunícate con tu servicio de salud o agenda una cita prioritaria.



No te automediques antibióticos.

Señales de descompensación

Zona Roja - Urgencia Médica

- Asfixia extrema incluso **estando sentado** o en reposo.
- Labios o **punta** de los dedos morados o azulados **(cianosis).**
- Hinchazón exagerada de piernas o tobillos.
- Confusión, somnolencia extrema o dificultad para hablar por falta de aire.



Asiste de inmediato al servicio de urgencias más cercano.

Técnica correcta para el uso de inhaladores (MDI)

El medicamento solo funciona si llega correctamente a tus pulmones. **Sigue estos 6 pasos indispensables:**



1. Prepáralo

Retira la tapa del inhalador y **agítalo enérgicamente** de arriba a abajo durante 5 segundos.



2. Vacía tus pulmones

Bota el aire de tu pecho de manera profunda y lenta, lejos del inhalador.



3. Posición ideal

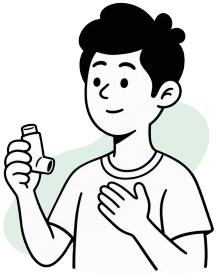
Coloca la boquilla entre tus **dientes** sin morderla y sella los labios alrededor.

Inhalador MDI - Continuación



4. Dispara e inhala

Presiona el inhalador una sola vez e, **inmediatamente,** toma el aire por la boca de forma suave, lenta y profunda.



5. Sostén el aire

Retira el inhalador de tu boca y aguanta la respiración durante **10 segundos** (o lo que alcances) para que el medicamento se deposite en los bronquios.

Bota el aire suavemente.



6. Regla de oro

Si tu inhalador contiene corticoides, enjuágate **siempre** la boca con **abundante agua** y haz gárgaras al terminar para evitar infecciones por hongos y resequedad.

Si se formuló otro puff, **espera entre 30 y 60 segundos** antes de repetir.

Hábitos saludables

Cero humo y vapeo

El paso más importante es mantener tus pulmones libres de humo de tabaco, humo de leña y vapores de cigarrillos electrónicos. Evita también ser fumador pasivo.

Higiene de manos

Lávate las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos con frecuencia, **para bloquear la entrada de virus y bacterias** que causan infecciones pulmonares.

Muévete a tu ritmo

Camina suavemente de 15 a 20 minutos al día, si tu médico lo autoriza. **El ejercicio fortalece los músculos** que te ayudan a respirar.



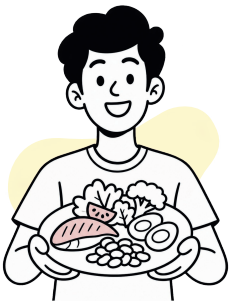
Vacunación y alimentación



Vacunación al día

En Colombia, las personas con enfermedades respiratorias crónicas **deben tener su esquema prioritario:**

- **Influenza:**
  Una dosis **cada año.**
- **Neumococo:**
  Según indicación médica, para prevenir neumonías.



Protege tu masa muscular

- Consume una dieta rica en proteínas y fibra:

  Carnes magras, pescado, huevos y legumbres.

Esto ayuda a evitar la pérdida de masa muscular en etapas avanzadas de la EPOC.

Cuidar de tu EPOC

va mucho más allá de tomar medicamentos:

Tu estilo de vida diario es tu mejor medicina.

Seguimiento y contacto

Si perteneces al **programa de Enfermedades Respiratorias Crónicas o a nuestros programas de salud,** puedes consultar sobre citas, medicamentos y autorizaciones.

Canal oficial

epoc@famisanar.com.co

Al escribir, adjunta **tu nombre completo, número de documento y teléfonos actualizados** para facilitar el contacto.

"Cuidar de tus pulmones cada día no cambia tu diagnóstico, ***pero sí define tu libertad para respirar y vivir mejor el mañana."***



Cruz Roja Colombiana
Seccional Cundinamarca y Bogotá

Famisanar EPS

www.cruzrojabogota.org.co | @cruzrojabogota