

NO ES NORMAL TOUR



EXPECTORACIÓN Mucosidad bronquial

Un folleto del NO ES NORMAL TOUR para ayudarte a reconocer los **síntomas que no debes normalizar**

Tener tos con mucosidad de forma persistente no es un signo de "un simple resfriado": puede ser un síntoma. Arrancar flemas cada mañana no es "limpiar los pulmones": es una señal de alerta.

¿Qué es la expectoración crónica?

Es la expulsión de secreciones procedentes de las vías respiratorias (esputo) de forma recurrente o habitual.

Muchas personas lo normalizan ("es la tos del fumador", "siempre he tenido flemas"), pero si la expectoración persiste durante semanas o afecta a tu capacidad para respirar, consúltalo con un profesional sanitario.



Causas frecuentes

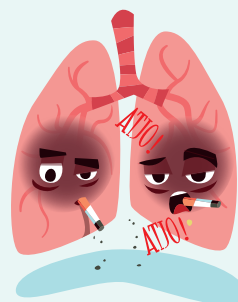
Enfermedades crónicas

EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica) y bronquiectasias (dilatación de los bronquios).



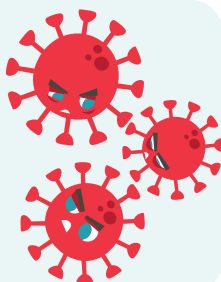
Tabaquismo

El consumo de tabaco irrita los pulmones y genera un exceso de mucosidad constante.



Infecciones recurrentes

Bronquitis de repetición o infecciones que no terminan de curarse.



Factores ambientales

Exposición a humos, contaminación o irritantes en el lugar de trabajo.



separ

Sociedad Española
de Neumología y
Cirugía Torácica

Síntomas y diagnóstico

¿Cuándo debo consultar?

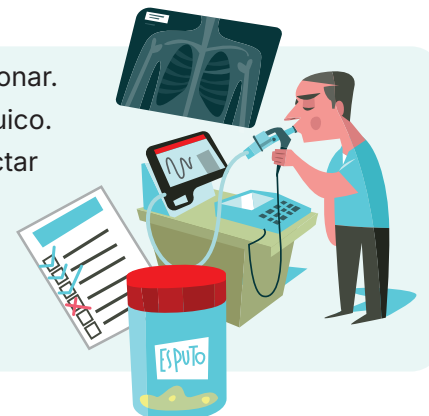
Consulta si durante al menos 4 semanas notas que:

- Necesitas expectorar ("arrancar flemas") prácticamente cada mañana.
- Tienes tos persistente que se acompaña de ruidos en el pecho (pitos o sibilancias).
- La mucosidad ha cambiado de color (amarillenta, verdosa) o tiene restos de sangre.
- Sientes falta de aire (disnea) al realizar actividades cotidianas.
- Has perdido peso sin causa aparente o tienes cansancio extremo.



¿Cómo se estudia la tos persistente?

- **Espirometría:** Prueba fundamental para evaluar la función pulmonar.
- **Entrevista clínica:** Valoración de los años de tos y hábito tabáquico.
- **Espirometría:** Prueba para medir la capacidad pulmonar y detectar obstrucciones.
- **Análisis de esputo:** Estudio de la mucosidad para descartar infecciones o bacterias.
- **Pruebas de imagen:** Radiografía de tórax o TAC para evaluar el estado de los pulmones y bronquios.



Qué puedes hacer mientras tanto

- **Abandonar el tabaco:** Es el paso más importante para la recuperación bronquial.
- **Mantenerse hidratado:** Beber agua ayuda a que la mucosidad sea menos espesa.
- **Realizar actividad física:** Ayuda a movilizar y expulsar las secreciones.
- **Evitar irritantes:** Minimizar la exposición a humos o aerosoles.



Mensaje final

TENER FLEMAS cada día NO es normal.

La expectoración crónica tiene tratamiento y manejo cuando se identifica la causa (como la EPOC o las bronquiectasias). Respirar bien es salud. Limpiar tus bronquios, también.

¿Te reconoces en este síntoma? Pide cita en tu centro de salud.

Referencias: American Thoracic Society (ATS) (2013). An Official ATS Statement: Update on the Mechanisms, Assessment, and Management of Dyspnea and Chronic Respiratory Symptoms. American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine, 185(4), 435–452. Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD) (2024). Global Strategy for the Diagnosis, Management, and Prevention of COPD. Global Initiative for Asthma (GINA) (2024). Global Strategy for Asthma Management and Prevention. Irwin, R.S. et al. (2018). Diagnosis and management of cough. Chest, 153(1), 196–209. Murray, J.F. & Nadel, J.A. (2022). Textbook of Respiratory Medicine. 7th ed. Elsevier. Polverino, E. et al. (2017). European Respiratory Society guidelines for the management of adult bronchiectasis. European Respiratory Journal, 50(3). SEPAR (2018). Guía de diagnóstico y tratamiento de las bronquiectasias en el adulto. Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica. SEPAR (2021). Recomendaciones clínicas sobre síntomas respiratorios persistentes. World Health Organization (WHO) (2021). WHO global air quality guidelines.