

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Una **enfermedad respiratoria** afecta los pulmones y otras partes del aparato respiratorio. Las enfermedades respiratorias pueden ser productos de infecciones, consumo de tabaco o inhalación de humo de tabaco en el ambiente, radón, amianto u otras formas de contaminación del aire. Las enfermedades respiratorias incluyen el asma, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), la fibrosis pulmonar, la neumonía y el cáncer de pulmón. También se llama enfermedad pulmonar y trastorno pulmonar.

¿Cómo prevenirla?

- 1** **Lavarse las manos** frecuentemente con agua y jabón, especialmente antes de comer y después de ir al baño.
- 2** **La vacunación**, ayuda a prevenir enfermedades estacionales en invierno (Influenza, Sincitial).
- 3** **Cubrirse la nariz y la boca** con el codo y antebrazo, cuando se tose o se estornuda.
- 4** **Nunca compartir artículos personales**, tales como botellas de agua, tazas, cubiertos etc.
- 5** Evitar tocarte los ojos, nariz, oídos y boca.
- 6** **Tener una alimentación sana y balanceada**. Los nutrientes estimulan la función inmunológica.
- 7** **Dormir las horas adecuadas**, entre 8 a 10 horas aseguran el fortalecimiento del sistema inmunológico.
- 8** **Tomar bastante líquido** y consumir abundantes frutas y verduras que contengan vitamina C, como naranja, limón, kiwi, tomates y espinacas.
- 9** **Mantener la actividad física**. Ayuda a controlar los niveles de estrés, que puede afectar el sistema inmune durante la temporada de resfriados y gripe.



COMPÁRTELO CON
TUS COMPAÑEROS

legis **Gestion**
Humana.com