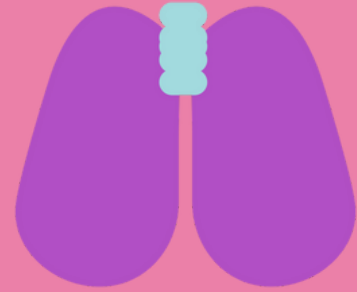


Sugerencias y Recursos

La Salud Pulmonar



A veces damos por sentados nuestros pulmones. Nos mantienen vivos y bien y, en su mayor parte, no necesitamos pensar en ellos. Por eso es importante dar prioridad a su salud pulmonar.

He aquí algunas formas de mantener sanos sus pulmones:

NO FUME

Fumar cigarrillos es la principal causa del cáncer de pulmón y de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Si fuma, nunca es demasiado tarde para beneficiarse de dejar de fumar.

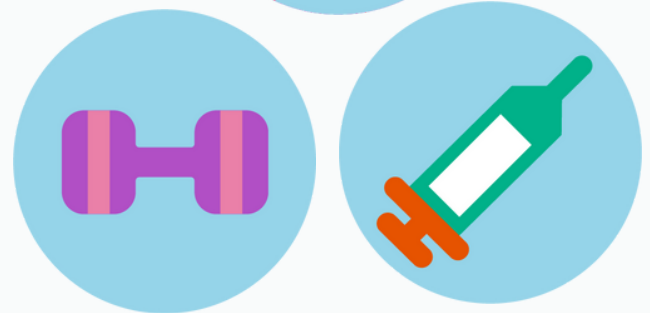


EVITAR CONTAMINANTES

El humo de segunda mano, las sustancias químicas en el hogar y el lugar de trabajo y el radón pueden causar o empeorar enfermedades pulmonares. Haga que su casa y su coche estén libres de humo.

EJERCICIO

Tanto si es joven como mayor, delgado o corpulento, sano o padece una enfermedad crónica o una discapacidad, mantenerse físicamente activo puede ayudarle a mantener sanos sus pulmones.



PREVENIR INFECCIONES

Un resfriado u otra infección respiratoria pueden a veces llegar a ser muy graves. Vacúnese, lávese las manos a menudo y tenga una buena higiene bucal.

Hágase revisiones periódicas y pida más información a su proveedor de atención sanitaria.

Para más información visite: lung.org