



Cuídate, Cuidando, Tu salud respiratoria

Cuídate, cuidando el planeta

No fumes

El tabaco es uno de los principales factores de riesgo para enfermedades respiratorias, como el cáncer de pulmón y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica

No vapees

El consumo de cigarrillo electrónico es claramente perjudicial para la salud y constituyen una amenaza ambiental

Evita la exposición al humo

Evita estar en lugares donde se fuma y protege a tus seres queridos de la exposición al humo

Evita la exposición a la contaminación

La contaminación del aire exterior e interior puede afectar negativamente la salud respiratoria

Ten una buena higiene respiratoria

Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo o el codo para evitar la propagación de gérmenes

Mantén un peso saludable

El sobrepeso y la obesidad pueden dificultar la respiración y aumentar el riesgo de apnea del sueño y otros trastornos respiratorios

Haz ejercicio regularmente

El ejercicio físico mejora la capacidad pulmonar y fortalece los músculos respiratorios

Mantén tu entorno limpio

Evita la exposición a alérgenos como el polen, el polvo y los ácaros del polvo

Vacúnate

Las vacunas pueden prevenir enfermedades respiratorias graves. Consulta a tu médico acerca de las vacunas recomendadas para ti

