

Sintomas de enfermedades pulmonares

TOS CRÓNICA

Una tos que dura ocho semanas o más

DIFICULTAD PARA RESPIRAR

No es normal sentir dificultad para respirar que ocurre con poco o ningún esfuerzo o que no desaparece después de hacer ejercicio.

PRODUCCIÓN CRÓNICA DE MUCOSIDAD

Si la producción de moco dura un mes o más, esto podría indicar una enfermedad.

DOLOR CRÓNICO EN EL PECHO

Si dura más de un mes y empeora al respirar o toser, requiere atención.

RESPIRACIÓN RUIDOSA

Puede indicar obstrucción de las vías respiratorias.

TOS CON SANGRE

Siempre es una señal de alerta y debe ser evaluada por un médico.



Como cuidar los pulmones

Evite cocinar con fuego abierto dentro de la casa, especialmente cerca de niños.

Si no se puede evitar el humo o polvo cubra la nariz y boca.

Haga ejercicio y mantenga un peso adecuado para una mejor respiración.



INTENTE ESTE EJERCICIO PARA FORTALECER LOS PULMONES:

Inhale por la nariz y exhale lentamente por la boca con los labios fruncidos (posición de beso), el doble de tiempo que la inhalación.

CONSULTE A UN DOCTOR SI TIENE TOS PERSISTENTE, FALTA DE AIRE O DOLOR EN EL PECHO.

HOSPITALITO ATTILÁN

RESPIRA BIEN, VIVE MEJOR

Cómo cuidar su salud respiratoria



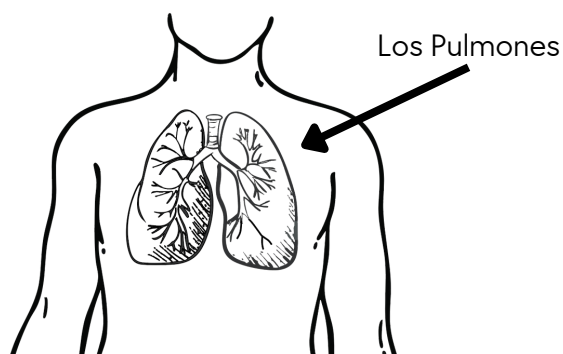
Asociación
Kaslimaal
Pro Salud Educación Y Desarrollo



ELF

¿Qué son los pulmones?

Los pulmones son dos órganos en el pecho que nos ayudan a respirar. Su función es llevar oxígeno al cuerpo. Mantenerlos sanos mejora su energía, inmunidad y calidad de vida.



PULMONES SANOS SIGNIFICAN:

1. Más energía para el trabajo, actividades físicas y la escuela
2. Mejor defensa contra enfermedades
3. Menos riesgo de problemas crónicos
4. Un futuro más saludable para su familia

Las enfermedades pulmonares pueden dificultar la respiración y la vida, pero muchas son prevenibles.

¿Qué daña a los pulmones?

IRRITANTES EN INTERIORES

1. **Humo de leña y carbón:** Cocinar en lugares cerrados puede causar enfermedades pulmonares.
2. **Productos de limpieza:** Muchos contienen químicos que pueden irritar los pulmones y causar problemas respiratorios.
3. **Polvo y moho:** Pueden provocar alergias, asma y otras condiciones respiratorias.
4. **Uso de velas e incienso:** Liberan partículas finas y sustancias tóxicas que afectan la respiración.
5. **Humo de tabaco:** Fumar o inhalar el humo de cigarrillos daña los pulmones y aumenta el riesgo de enfermedades graves.



IRRITANTES EN EXTERIORES

1. **Quema de cultivos, plásticos y basura:** El humo contamina el aire y puede causar problemas respiratorios, especialmente en personas con asma.
2. **Pesticidas y químicos agrícolas:** La exposición prolongada puede afectar la salud pulmonar.
3. **Contaminación del aire:** El humo de vehículos y fábricas puede agravar enfermedades pulmonares.
4. **Polvo y ceniza volcánica:** Pueden irritar las vías respiratorias y causar problemas respiratorios a largo plazo.

