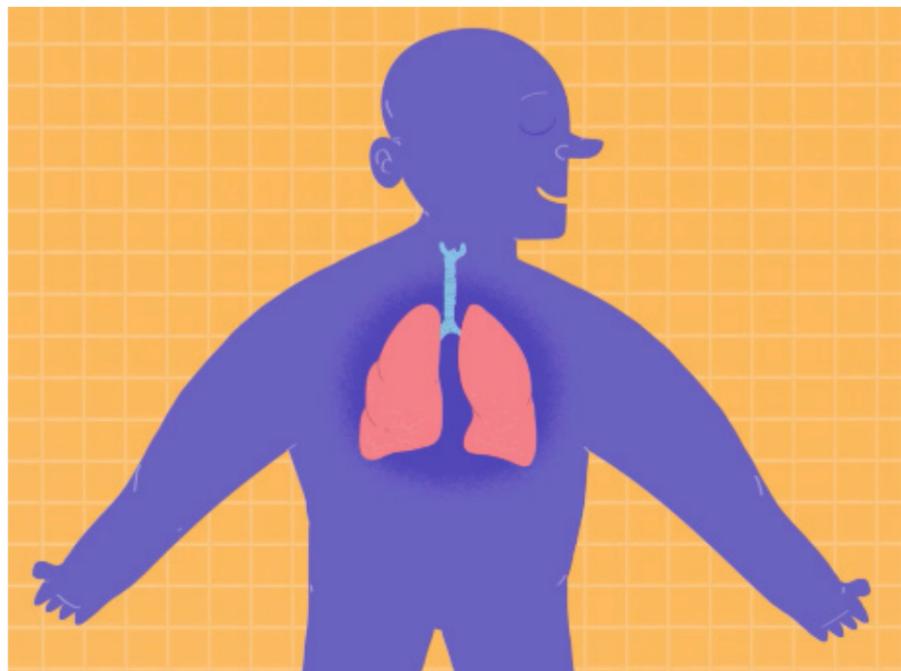


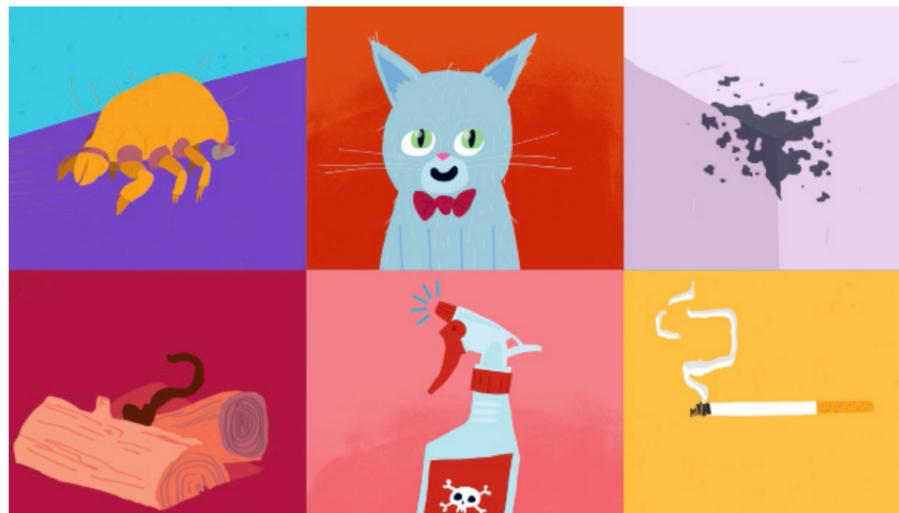
Enfermedad Respiratoria

Mantente alerta para mantener tus pulmones sanos y respirarás tranquilo



La respiración es tan natural que es fácil dar por sentados los pulmones. No deberíamos porque los pulmones son el centro del sistema respiratorio. Su trabajo número uno es la respiración. Esto implica llevar oxígeno al torrente sanguíneo para ayudar al cuerpo a mantenerse vivo y saludable, mientras se elimina el dióxido de carbono, un producto de desecho de la respiración.

Muchos factores diferentes pueden afectar su capacidad para respirar con facilidad



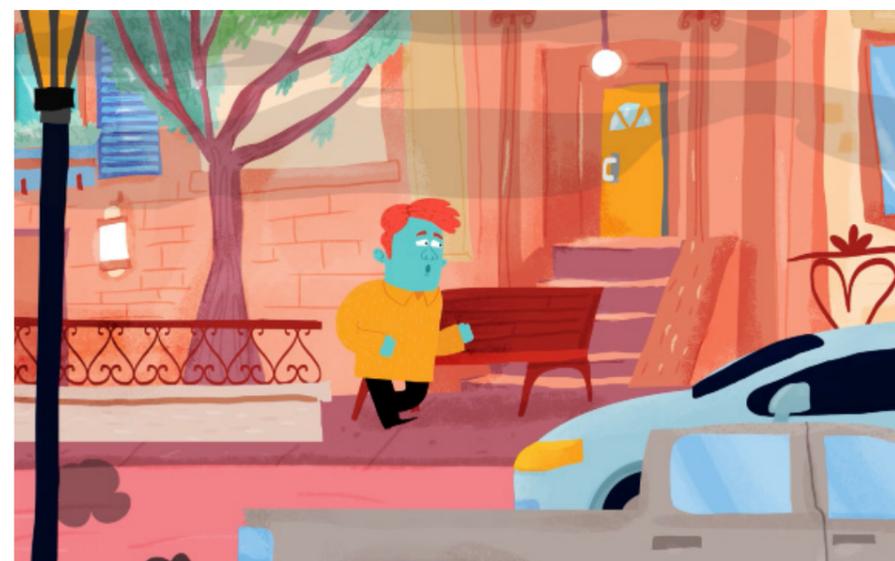
Su respiración puede verse afectada por el polvo y los ácaros del polvo, la caspa de las mascotas, el moho y los hongos, el humo de madera, productos químicos y olores o perfumes químicos, el tabaquismo y el humo de segunda mano. Las condiciones médicas como alergias, infecciones respiratorias y factores genéticos también pueden hacerlo más susceptible a enfermedades respiratorias.

Mejora la calidad del aire en casa



- Analizar y mitigar el radón, una causa conocida de cáncer de pulmón
- Haga de su hogar un espacio libre de humo.
- Mantenga alejadas las plagas y los roedores limpiando las superficies
- Cubriendo contenedores de basura y almacenamiento de alimentos en recipientes cerrados
- Utilice productos de limpieza naturales para evitar la exposición a olores químicos
- Utilice un deshumidificador o aire acondicionado para mantener la humedad por debajo del 50%
- Reducir su propia huella de carbono para ayudar a reducir la contaminación general

Protéjase al salir



- Consulte el aviso diario sobre contaminación y evite hacer ejercicio al aire libre los días en que la contaminación es grave
- Evite siempre hacer ejercicio cerca de carreteras muy transitadas
- Use una máscara cuando no pueda distanciarse socialmente para protegerse a sí mismo y a los demás