

# CONSEJOS PARA MANTENER UNA ADECUADA SALUD PULMONAR (I)

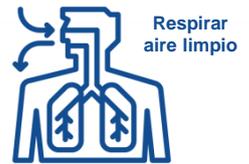
La COVID-19, enfermedad causada por el coronavirus SARS-CoV-2, principalmente provoca fiebre y tos, y, en los casos más graves, neumonía e insuficiencia respiratoria, entre otros síntomas. Si se enferma de COVID-19 **es fundamental tener los pulmones en el mejor estado posible**, esto puede ayudar a reducir la gravedad de la enfermedad. A continuación te trasladamos unos consejos que ayudan a mantener una adecuada salud pulmonar.

1



**EVITAR EL TABACO**, ya que produce inflamación y daño pulmonar. Su consumo es la principal causa de cáncer, y produce en Europa el 82% de los cánceres de pulmón.

2



**EVITAR LA CONTAMINACIÓN**, principal enemigo junto al tabaco de tu salud pulmonar: gases tóxicos y partículas en suspensión irritan y favorecen infecciones, crisis asmáticas, etc.

3



**VENTILAR BIEN EL HOGAR** (dormitorio, comedor, etc), para evitar ambientes cargados y aire viciado. Basta con ventilar entre 5-10 minutos cada habitación para renovar el aire.

4



**LIMPIAR A FONDO**. El polvo y la humedad pueden contaminar el aire. Mantener secas las zonas más húmedas, como el baño y la cocina, y limpiar el polvo de forma frecuente.

5



**MANTENER ADECUADAMENTE EL AIRE ACONDICIONADO**. Si está sucio, la exposición a bacterias, humedad y alérgenos es mayor y pueden generarse afecciones respiratorias.

6



**CONTROLAR LAS CONDICIONES AMBIENTES**. Las mucosas de la nariz calientan y limpian el aire inspirado, para evitar que se resequen mantener entre 19 y 21°C la temperatura del hogar.

7



**PROTEGER LAS MUCOSAS** de la nariz ante bajas temperaturas, cubriendo boca y nariz para evitar que el aire frío y seco reseque las mucosas y llegue a los pulmones.

8



**CONSULTAR CON UN MÉDICO**. Ante cualquier afección del sistema respiratorio evitar la automedicación y acudir al médico para recibir su asesoramiento.

