

# CONSEJOS PARA MANTENER UNA ADECUADA SALUD PULMONAR (II)

La COVID-19 es una enfermedad respiratoria que puede causar daños pulmonares y problemas respiratorios serios, tener una adecuada salud pulmonar no evitará el contagio de la enfermedad pero ayudará a combatirla en caso de infección. A continuación te trasladamos unos consejos que ayudan a mantener una adecuada la salud pulmonar.

1



**MANTENERSE BIEN HIDRATADO.** Ayuda a regular la temperatura corporal, manteniendo la piel hidratada y elástica, lubricando articulaciones y órganos (entre ellos los pulmones).

2



**MANTENER UN PESO SALUDABLE.** El exceso de grasa en el abdomen dificulta la respiración porque eleva el diafragma, que aprieta la caja torácica y limita la función pulmonar.

3



**PRACTICAR DEPORTE.** El ejercicio aeróbico es esencial para fortalecer tus pulmones y ganar capacidad respiratoria. Realizar 30 minutos de ejercicio moderado 5 veces a la semana.

4



**CUIDAR LA POSTURA.** Caminar con la espalda recta y la mirada al frente. Sentarse con la espalda recta y sin cruzar las piernas. Dormir de lado usando una almohada de altura media.

5



**SEGUIR UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA.** Es aconsejable la ingesta de alimentos ricos en omega-3, vitaminas A, C y E y minerales como el zinc, potasio, selenio y magnesio.

6



**LAVARSE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN** regularmente ayuda a prevenir las infecciones respiratorias más comunes (gripe, resfriados...).

7



**EVITAR HACER EJERCICIO AL AIRE LIBRE** si eres alérgico/a en las zonas o estaciones del año en las que estén presentes aquellos elementos causantes de la alergia. Buscar otras alternativas.

8



**PRACTICAR YOGA,** sus posturas ayudan a mejorar la capacidad pulmonar, la oxigenación de los tejidos e incrementar la energía corporal. Contribuye a reducir el estrés y mejorar el bienestar.

