



Mantener la salud de sus pulmones



Descripción general

La salud de sus pulmones desempeña un papel importante en su capacidad para disfrutar de una vida activa y plena. Veamos algunas formas de mantener los pulmones en buena forma.

No fume ni vapee

En primer lugar, no fume ni vapee. El humo del tabaco es pésimo para la salud de los pulmones. Aumenta el riesgo de enfermedades graves como el enfisema y el cáncer de pulmón. Y aunque muchos creen que el vapeo es una alternativa más segura, todavía se está estudiando cómo afectan a los pulmones las sustancias químicas presentes en las soluciones de vapeo. Para estar seguro, se deben evitar. Por lo tanto, si fuma o vapea, deje de hacerlo.

Evite los contaminantes del aire en interiores

A continuación, evite el aire contaminado en espacios interiores. Si convive con un fumador, pídale que fume afuera (o que deje de fumar). Si en su lugar de trabajo hay emanaciones o sustancias químicas peligrosas, siga todas las normas de seguridad cuando esté en sus proximidades. Si es necesario, utilice una máscara respiratoria. Atienda cuanto antes los problemas de moho en su casa. Y haga que comprueben si hay gas radón en su vivienda. Ese es un gas nocivo que se filtra por las grietas del suelo. Se puede instalar un sistema para eliminarlo.

Preste atención a la calidad del aire exterior

De igual manera, esté atento a la calidad del aire exterior. Consulte los informes sobre la calidad del aire en su zona. Evite pasar mucho tiempo al aire libre los días en que pueda estar expuesto a agentes externos como el polen y el humo de los incendios forestales. Cuando la calidad del aire exterior sea deficiente, utilice una máscara para protegerse.

Ejercicio y peso saludable

Y, por último, dele importancia a la actividad física. El ejercicio regular es de gran beneficio para los pulmones. También le ayudará a controlar su peso. El sobrepeso y la obesidad aumentan el riesgo de padecer problemas como el asma y la apnea del sueño. Por eso, si es posible, procure hacer ejercicio todos los días. Para obtener más consejos, consulte con su médico.

