

CONSEJOS PARA MANTENER UNA ADECUADA SALUD PULMONAR (I)

La COVID-19 es la enfermedad causada por el coronavirus SARS-CoV-2, que provoca fiebre, tos, fatiga, diarrea, disnea (sensación de ahogo) y, en los casos más graves, neumonía e insuficiencia respiratoria. 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 para mejorar la salud pulmonar.

1



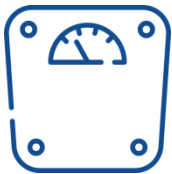
EVITAR EL TABACO, ya que produce inflamación y daño pulmonar. Su consumo es la principal causa de cáncer, y produce en Europa el 82% de los cánceres de pulmón.

2



MANTENERSE BIEN HIDRATADO. La deshidratación de los pulmones se considera un factor de riesgo de enfermedades respiratorias, como el asma y la bronquitis crónica.

3



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.

4



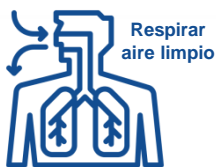
PRACTICAR DEPORTE. El ejercicio aeróbico es esencial para fortalecer tus pulmones y ganar capacidad respiratoria. Realizar 30 minutos de ejercicio moderado 5 veces a la semana.

5



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.

6



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.

7



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.

8



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

