

# 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 para contribuir al cuidado del sistema respiratorio.

1



**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.

2



**MANTENER ADECUADAMENTE EL AIRE ACONDICIONADO.** Si sus componentes están sucios, la exposición a bacterias, humedad y alérgenos es mayor y pueden generarse afecciones.

3



**LAVARSE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN** regularmente y una buena higiene bucal ayudan a prevenir las infecciones respiratorias más comunes (gripe, resfriados...).

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



**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.

6



**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.

7



**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.

8



**CONSULTAR CON ESPECIALISTAS.** Ante cualquier afección del sistema respiratorio evitar la automedicación y acudir a un especialista en Neumología para recibir su asesoramiento.

