

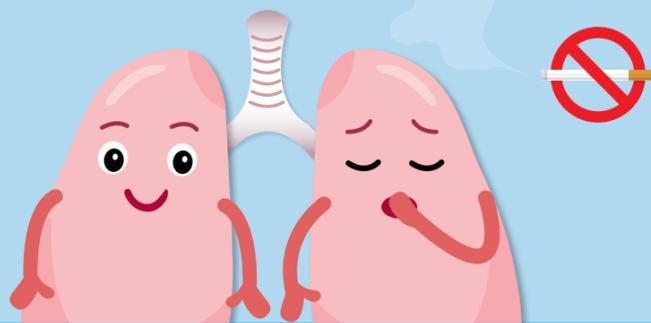
Cuide sus pulmones:

5 pasos para mantener los pulmones sanos

NO FUME

Deje de fumar para reducir:

- El riesgo de EPOC y otras afecciones
- Infecciones pulmonares
- Síntomas de asma
- Problemas respiratorios



Evite el humo de segunda mano

Evite las zonas donde esté permitido fumar.

EVITE LA CONTAMINACIÓN DEL AIRE

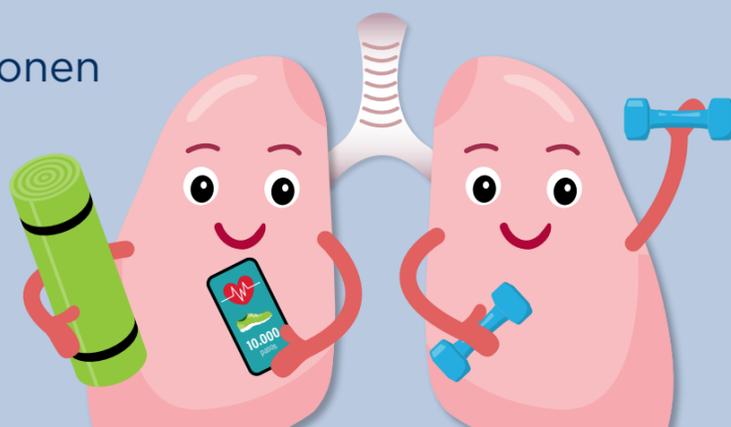
- Utilice equipo de protección si está expuesto a contaminantes en el trabajo
- Ventile los espacios interiores y límpielos a menudo
- No utilice productos con olores fuertes
- Verifique la calidad del aire exterior en airnow.gov

Usted puede estar expuesto a más contaminantes en el interior que en el exterior

MANTÉNGASE FÍSICAMENTE ACTIVO

Haga ejercicio para que sus pulmones y su corazón funcionen con mayor eficacia:

- Intente hacer al menos 2 ½ horas a la semana
- Combine ejercicio moderado y vigoroso



ASPIRE A UN PESO SALUDABLE

Mantenga un peso saludable y siga un plan de alimentación sano:

- Fíje objetivos específicos y realistas
- Haga ejercicio con un amigo
- Haga un seguimiento de su progreso
- Celebre cuando alcance sus objetivos



HÁGASE CONTROLES PERIÓDICOS Y MANTÉNGASE AL DÍA CON LAS VACUNAS

Hable con su profesional de la salud sobre:

- Problemas respiratorios
- Consejos para dejar de fumar
- Cualquier síntoma que note
- Vacunas para la gripe, la neumonía y la COVID-19

VACUNADA

