

# CUIDA TUS PULMONES

*Más vive la vida quien más aire respira.*

*E. Browning*

1

## Importancia del sistema respiratorio

Al inhalar, el aire ingresa a los pulmones y el oxígeno de ese aire pasa a la sangre. Al mismo tiempo, el dióxido de carbono, un gas de desecho, sale de la sangre a los pulmones y es exhalado.

Los pulmones son el centro del sistema respiratorio.

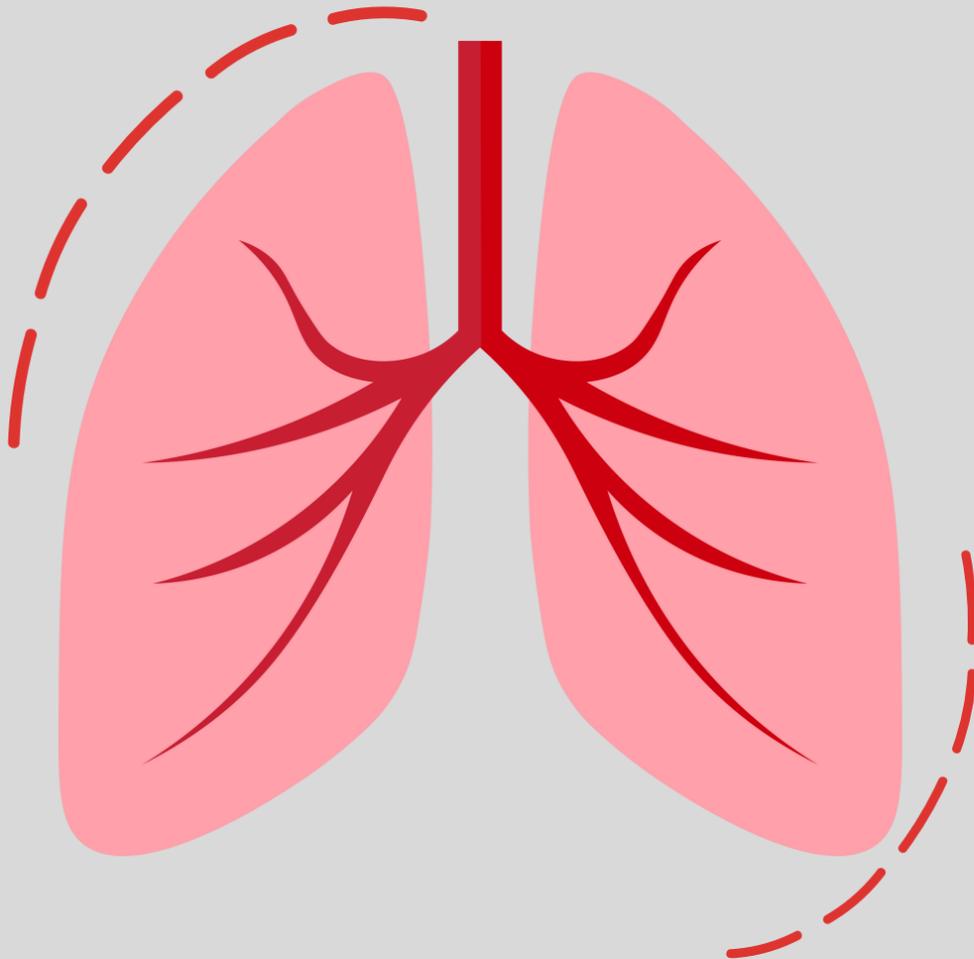
2

## Enfermedades de los pulmones

**Enfermedades de las vías respiratorias:** afectan los conductos o vías aéreas o respiratorias como el ASMA, EPOC Bronquiectasias.

**Enfermedades del tejido pulmonar:** Afectan la estructura del tejido pulmonar como la fibrosis, neumonía, cáncer.

**Enfermedades de la circulación pulmonar** como la Hipertensión pulmonar.



3

## Tratamiento

**Medicamentos:** Antibióticos, antivirales, broncodilatadores, corticosteroides, antiinflamatorios, mucolíticos, antihistamínicos.

**Oxigenoterapia:** Suministro de oxígeno a través de tubos nasales, máscara facial o tubo traqueal.

**Rehabilitación pulmonar**

**Cirugía:** Puede ser necesaria en casos de rinosinusitis, amigdalitis, cáncer, abscesos, tumores, neumotórax o fibrosis.

**Trasplante de pulmón:** Puede ser necesario para algunas afecciones pulmonares muy graves.

## Cuidados del sistema respiratorio

- Evitar el humo del tabaco.
- Mantenerse hidratado.
- Realizar actividad física de manera regular.
- Evitar sustancias nocivas como el arsénico, el cromo, el níquel, el berilio, el cadmio, el alquitrán y el hollín.
- Ventilar los espacios de tu casa para que entre aire fresco y se recicle.
- Limpiar el polvo de manera regular y eliminar el exceso de humedad.
- Cubrirte la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar.
- Realizarte chequeos periódicos y mantenerte al día con tus vacunas.
- Evitar la exposición al monóxido de carbono.



### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<https://www.nlm.nih.gov/es/salud/pulmones#:~:text=Al%20inhalar%2C%20el%20aire%20ingresa,es%20fundamental%20para%20la%20vida.>  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000066.htm>  
<https://www.nlm.nih.gov/es/salud/pulmones/salud-pulmonar>