



# PULMONES SANOS

# ¿Cómo prevenir enfermedades respiratorias?

Los pulmones son órganos vitales muy propensos a infecciones y otras enfermedades graves. De hecho, las enfermedades respiratorias son las principales causas de muerte y discapacidad a nivel mundial, siendo la tuberculosis, el asma, la bronquitis crónica y el cáncer de pulmón las enfermedades que se asocian a estas muertes con mayor frecuencia.

La enfermedad por COVID-19 de reciente aparición también ha tenido un gran impacto en la salud de la población de nuestro país y a nivel mundial.

## 5 recomendaciones para mantener los pulmones sanos:

- 1 Evitar la exposición al humo del cigarrillo.
- 2 Evitar la exposición a contaminantes ambientales.
- 3 Mantener una alimentación adecuada. Las personas desnutridas y obesas son más susceptibles a desarrollar enfermedades respiratorias.
- 4 Promover la actividad física y evitar el sedentarismo.
- 5 Consultar oportunamente al médico cuando experimente algún síntoma relacionado a la función respiratoria.

## Medidas para evitar el contagio de COVID-19:

- 1 Uso correcto de mascarilla cubriendo boca y nariz.
- 2 Mantener distancia de 1.5 metros con otras personas.
- 3 Mantener una frecuente y adecuada higiene de manos.
- 4 Evitar sitios con aglomeración de personas.
- 5 Consultar oportunamente al médico en caso de presentar síntomas como: dolor de garganta, congestión nasal, fiebre, pérdida de gusto y olfato y dificultad para respirar.

📞 809-686-1218

FuturoSegurosRD  
futuro.com.do



**FUTURO**   
Hoy por tu salud **ARS**



# PULMONES SANOS