

SALUD RESPIRATORIA: CUIDANDO TUS PULMONES



¿Por qué importa?

- Más de 300 millones tienen asma.
- La EPOC es la 3.ª causa de muerte mundial (OMS).
- Tabaco y aire contaminado dañan los pulmones.
- Pulmones sanos = más energía y mejor calidad de vida.



Factores de riesgo:

- Fumar (activo o pasivo)
- Contaminación del aire (interior y exterior)
- Exposición ocupacional (químicos, polvo)
- Infecciones respiratorias repetidas
- Cocinar con leña o carbón sin ventilación



Prevención:

- No fumes, evita humo de segunda mano
- Usa mascarilla si hay mala calidad del aire o polvo
- Ventila tu casa y cocina
- Vacúnate contra influenza y neumococo
- Haz ejercicio regular y respira aire limpio



Señales de alerta:

- Tos crónica
- Falta de aire al mínimo esfuerzo
- Silbido al respirar
- Fatiga sin causa clara



VirtualMD recomienda:

- Deja el tabaco
- Protégete de la contaminación
- Hazte chequeos respiratorios si tienes factores de riesgo
- Consulta médica si hay tos o falta de aire

Si tienes síntomas, consulta a un médico.
El diagnóstico temprano salva vidas.

AGENDA TU CONSULTA EN: [VIRTUALMD.MX](https://virtualmd.mx)