EPS Sanitas

Detecta, previene y protege tus pulmones



Cuidar tu salud respiratoria es un acto de amor y responsabilidad que fortalece tu bienestar y el de tus seres queridos. Tomar el control significa escuchar a tu cuerpo, reconocer tu entorno y acudir a tiempo a tu servicio de salud.

Consulta al médico ante alguno de estos síntomas



- Tos persistente que no cede o empeora con los días.
- Flema con sangre o de tono rojizo.
- Dificultad para respirar, silbidos en el pecho o ronquera inusual.
- Dolor en el pecho al respirar profundo o toser.
- Fatiga constante, pérdida de peso sin causa aparente o infecciones respiratorias recurrentes.

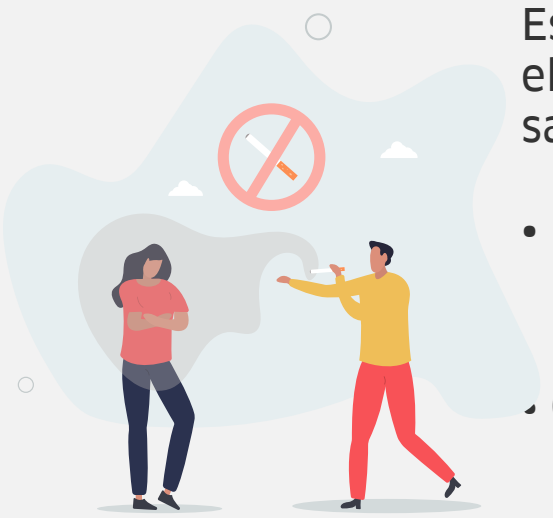
Qué hacer ante estas señales?

La detección temprana salva vidas

- No te automediques.
- Acude de inmediato a tu IPS asignada para una evaluación médica.



Factores de riesgo en el entorno



Es importante que identifiques qué elementos en tu día a día pueden afectar tu salud pulmonar:

- **Humo en el aire:** evita el cigarrillo, el vapeo y respirar el humo ajeno o de cocción con leña en espacios cerrados.
- **Gas radón:** gas natural del suelo que se acumula en viviendas; mantén tu hogar y lugar de trabajo bien ventilados.
- **Asbesto y químicos del trabajo:** usa tus equipos de protección en el trabajo, para evitar polvos nocivos de origen industrial o de construcciones antiguas.
- **Antecedentes de salud:** la historia familiar de cáncer o las enfermedades respiratorias previas exigen seguimiento constante.

No esperes a sentirte mal para actuar! dale a tus pulmones la atención que merecen.

Evitar el cigarrillo, ejercitarse y alimentarse de manera saludable reduce notablemente los riesgos.

Vigilado Supersalud