



Dale un respiro a tus pulmones

15 de noviembre

Día Mundial de la EPOC

17 de noviembre

Día Mundial del Cáncer de Pulmón.



Para prevenir estas enfermedades ten en cuenta:

- Evitar el consumo de cigarrillo
- No exponerte al humo de tabaco.
- Realizar actividad física diaria.
- Consumir más frutas y verduras al día y reducir el consumo de azúcares, grasas y productos procesados.

Sigue siempre las recomendaciones de tu médico

- Si usas inhaladores o balas de oxígeno utilízalos tal como te lo indican los profesionales de la salud.
- No te automediques, es mejor acudir a la ayuda de los profesionales.
- Mantén tus vacunas al día, principalmente aquellas relacionadas con el neumococo, influenza y COVID-19.

Si tienes EPOC recuerda:

- Realiza actividad física diariamente, caminar unas horas al día es una buena opción.
- Aliméntate bien, aumentando el consumo de verduras y de agua al día.
- Evita cambios bruscos de temperatura, los espacios cerrados sin ventilación y los ambientes contaminados con polución o humo de tabaco.

Sigue estas recomendaciones y cuídate.