



ABRIL 2023



## ENFERMEDADES RESPIRATORIAS:

### CAUSAS, SÍNTOMAS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

La función principal de la respiración es absorber oxígeno y expulsar dióxido de carbono a través del movimiento de los pulmones. A veces damos por sentado nuestros pulmones. Nos mantienen vivos y bien en su mayor parte. Por eso es importante priorizar su salud pulmonar. Podemos vivir durante mucho tiempo sin comida, agua e incluso sin dormir, pero no sin oxígeno. Debemos darnos cuenta de lo importante que es la respiración para nuestra salud física y mental. Cuando nuestra salud pulmonar se ve afectada, nos damos cuenta de que nada más, sino nuestra respiración es lo que realmente importa. Las amenazas a nuestros pulmones están en todas partes. Las enfermedades pulmonares matan a millones y causan sufrimiento a millones más. Afortunadamente, muchas de estas amenazas son evitables y tratables. Al actuar ahora, podemos salvarnos a nosotros mismos y a muchos más.

### TIPOS DE ENFERMEDADES PULMONARES

1. Asma (Causas: Medio ambiente alergias, infecciones y contaminación)
2. EPOC (Causas: Tabaquismo y humo de segunda mano)
3. Bronquitis crónica (Causas: Infección vírica o bacteriana)

4. Cáncer de pulmón (causas: fumar, humo de segunda mano, contaminación del aire, radiación y exposición al asbesto)

### Síntomas

1. Dificultad para respirar
2. Sibilancias
3. Tos
4. Respiración superficial

### MEDIDAS PREVENTIVAS

1. No fume y manténgase alejado del humo de segunda mano.
2. Evite la infección con el lavado de manos frecuente y las vacunas para enfermedades infecciosas.
3. Reduzca su exposición a alérgenos, contaminación, alergias alimentarias y exposición al frío.
4. Practique ejercicios de respiración profunda o diafragmática.
5. Quédese en casa si está enfermo para evitar transmitir el resfriado y las enfermedades respiratorias a otras personas.
6. Revise su hogar en busca de factores desencadenantes como el moho y contaminantes.
7. Visite a su médico regularmente para chequeos.

Para concluir, las enfermedades respiratorias causan serios problemas en la sociedad. Por lo tanto, se necesitan esfuerzos de todos los médicos, principalmente un neumólogo, un terapeuta respiratorio, la comunidad y la sociedad en su conjunto para reducir los desafíos planteados por estas enfermedades.