



Guía para cuidar tu salud pulmonar

El oxígeno y la vida

La salud respiratoria es esencial para nuestro bienestar general, vitalidad y calidad de vida.

¿Por qué?

Porque a través del aparato respiratorio (pulmones), tomamos el oxígeno del aire, que se distribuye a través de la sangre a todos los sistemas y órganos de nuestro cuerpo, para que puedan funcionar óptimamente. Sin oxígeno, no hay vida.

Además, con la respiración también eliminamos el dióxido de carbono, un gas de desecho que producen las células.



Por lo tanto, cuidar nuestros pulmones
es cuidar nuestra salud integral.

¿Cómo reconocer los problemas respiratorios?

Disnea o ahogo



Sensación de no estar recibiendo suficiente aire.

Tos frecuente



Tos seca (sin moco) o productiva (con moco).

Secreciones



Mocos abundantes, pegajosos y de color amarillo o verdoso

Ruidos en el pecho



Sonido burbujeante, pitidos, y otros ruidos al respirar.

Respiración superficial



Imposibilidad de respirar lenta o profundamente.

Dolor en el pecho



Sensación de opresión o dolor en el pecho al respirar.

Si presentas **uno o más** de estos síntomas **de manera frecuente**, es posible que tengas un problema respiratorio. **Consulta con un especialista** para un diagnóstico preciso y oportuno.

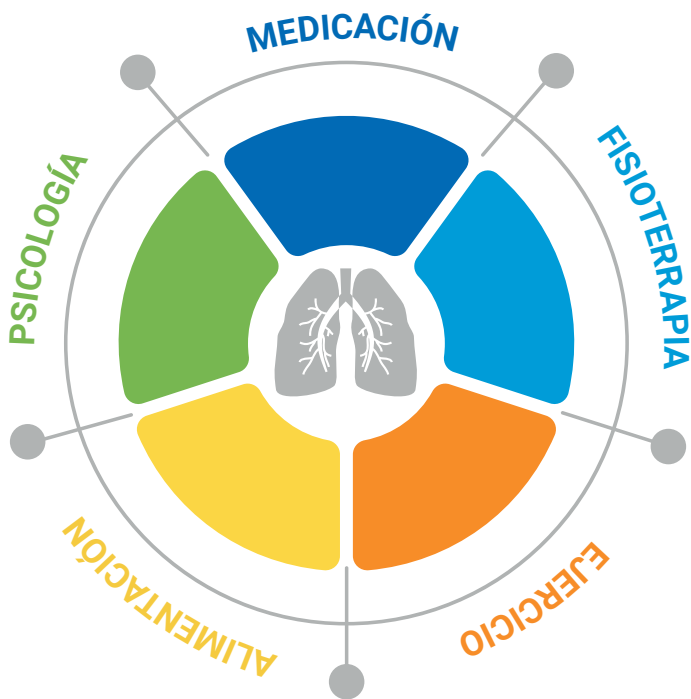
¿Cómo prevenirlos?

- Protégete frente las infecciones.
- Evita el tabaco.
- Evita las sustancias irritantes.
- Cuida tu mente.
- Muévete.
- Controla tu peso.



¿Cómo controlar los síntomas?

El control total de los síntomas se logra implementando varias estrategias en conjunto, que incluyen: la toma de la **medicación**, según prescripción médica; terapias complementarias al tratamiento, como la **fisioterapia respiratoria** y el **apoyo psicológico**; y llevar una vida saludable y activa, a través de la **actividad física** y una **alimentación adecuada**.



La medicación

1



Antitusivos

Disminuyen la tos.



Mucolíticos

Fluidifican secreciones para eliminarlas.



Antibióticos

Combaten infecciones.



Broncodilatadores

Abren las vías respiratorias. Existen 2 tipos con objetivos muy diferenciados:



De mantenimiento:

- Utilización diaria.
- Sirve para prevenir el avance de la enfermedad.
- Su efecto dura más de 12 horas.



De rescate:

- Sólo debe usarse durante una crisis o exacerbación.
- Si se toma frecuentemente, puede perjudicar la salud.
- Su efecto es inmediato.

Consejos

- Después de tomar la medicación inhalada, enjuágate la boca.
- No dejes de tomarla, aunque te encuentres bien.
- Ponte una alarma que te recuerde cuándo tomarla.
- No te automediques.
- Si tienes dudas, consulta con tu médico/a.

La fisioterapia

2

La **fisioterapia respiratoria** utiliza técnicas para:

- Limpiar los pulmones de secreciones.
- Reducir el número de infecciones y crisis.
- Mejorar la capacidad pulmonar.
- Mantener la musculatura respiratoria.
- Disminuir la sensación de ahogo.



El ejercicio

3

La **actividad física** y mantenerse activo ayudan a:

- Mejorar el funcionamiento de los pulmones.
- Disminuir la sensación de ahogo.
- Movilizar las secreciones.
- Mejorar el sistema inmunológico.
- Facilitar el mantenimiento de un peso saludable.



No estás solo/a

Sabemos que mantener un estilo de vida saludable y activo puede ser un gran desafío para una persona con una condición respiratoria crónica.

Por ello, desde la Fundación Lovexair contamos con un equipo de profesionales especializados, los **Coaches HappyAir**, que te ayudarán a tomar el control de tu salud pulmonar y manejarte mejor en tu día a día.

Contáctanos ¡Estamos para ayudarte!





Fundación
Lovexair
cuida tus pulmones

Con respaldo científico

Los programas de la Fundación Lovexair están validados por asesores expertos y referentes en diversas disciplinas, y contamos con el apoyo de organizaciones de pacientes y sociedades científicas a nivel internacional.

¡Colabora con Lovexair!

Gracias a tu donación podemos seguir ayudando a la comunidad respiratoria a mejorar su salud y calidad de vida.




 [FundacionLovexair](https://www.facebook.com/FundacionLovexair)

 [@lovexair](https://www.instagram.com/lovexair)

 [lovexairproject](https://www.youtube.com/lovexairproject)

 [fundaci3n-lovexair](https://www.linkedin.com/company/fundaci3n-lovexair)

 [@Lovexair](https://twitter.com/Lovexair)

 (+34) 918 227 874

 info@lovexair.com

 www.lovexair.com