

CUIDA TUS PULMONES

¿CONOCES LAS FUNCIONES DE TUS PULMONES?

Realizar el intercambio de



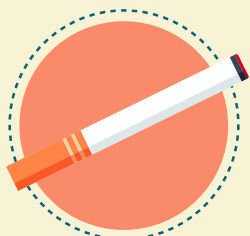
Balancear el PH en el organismo.



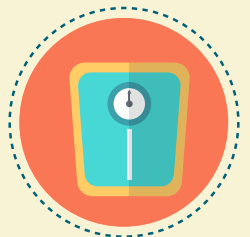
Proteger el corazón.



Cuida tus pulmones



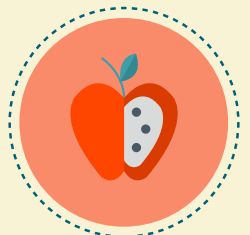
Evita fumar



Mantén un peso saludable



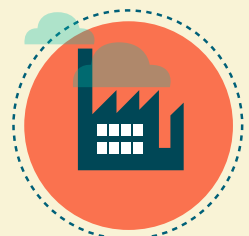
Haz ejercicio cardiovascular regularmente; salta lazo, baila, monta bicicleta, trota.



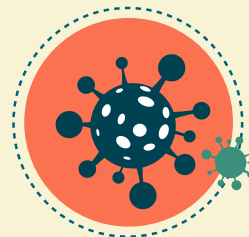
Aliméntate sanamente.



Utiliza siempre los elementos de bioseguridad.



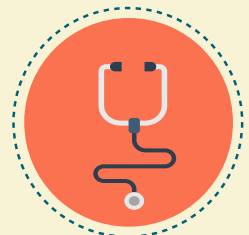
Evita exposición a gases, vapores, humos y otros.



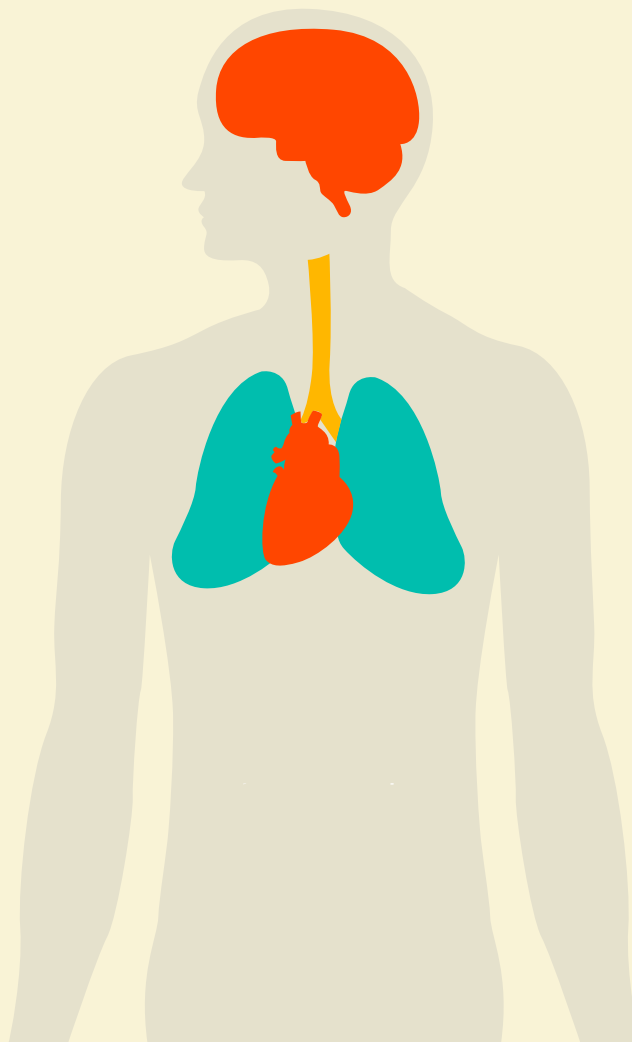
Protégete de afecciones respiratorias



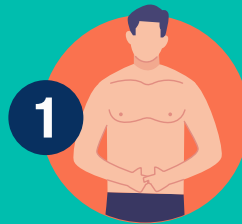
Si te vas a exponer al frío o lluvia, protégete adecuadamente (sombrija, chaqueta, botas.)



Visita periódicamente a tu médico.



EJERCICIOS PARA MEJORAR TU CAPACIDAD PULMONAR



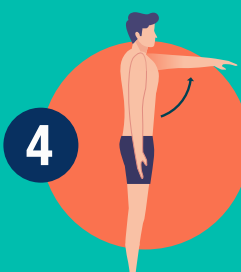
De pie, lleva las manos al estómago. Al tomar aire debes sentir cómo se expande el estómago, y al sacar el aire, cómo se relaja. Repite 5 veces.



Pon las manos sobre las costillas, al tomar aire, con tus manos presiónalo y dirígelo hacia la zona costal. Al soltar el aire sentirás cómo se relaja. Repite 5 veces.



Al tomar aire levanta un brazo lo que más puedas, mientras dejas el otro brazo sobre el estómago, al soltar el aire vas a bajar el brazo lentamente. Repite 5 veces, y luego cambias de brazo.



Ubica los brazos a los lados de tu cuerpo. Al tomar aire, levanta los brazos al frente; al soltar el aire, bajas los brazos. Repite 5 veces



Ubica los brazos a los lados de tu cuerpo. Al tomar aire, subes los brazos lateralmente formando una cruz; al soltar el aire, baja los brazos. Repite 5 veces.