



El Sistema Respiratorio

Lo Que Aprenden Sus Niños En La Tercera Semana:

El corazón & los pulmones trabajan juntos para proporcionar OXÍGENO a todas las partes del cuerpo.

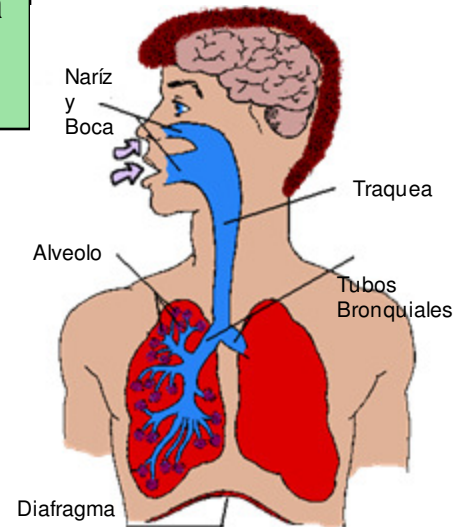


EJERCICIO

hace que este sistema funcione mejor haciendo lo siguiente:

- 1) Aumentando la capacidad pulmonar para el aire
- 2) Fortaleciendo el corazón y permitiéndole bombear más eficazmente

CONTAMINANTES tales como el humo del cigarrillo de primera y segunda mano, hacen que los pulmones & corazón trabajen más, disminuyendo la capacidad pulmonar.



<http://www.sk.lung.ca/graphics/anatomy/lungs5c>

Reto Familiar Semanal

Caminata Al Atardecer

- Durante los meses calientes, después de la cena, dése una caminata de 20 minutos por su vecindario.
- Durante los meses fríos, suba y baje las escaleras durante 10 minutos en la noche.
- Respire profundo para poner al corazón & a los pulmones a trabajar dándole oxígeno, azúcar de energía & otros nutrientes a todas las partes del cuerpo.

La Salud en las Noticias: Asma por causa del trabajo

¿Respira usted con dificultad, tose o se siente corto de aire en el trabajo, pero no durante los fines de semana o vacaciones? Si es así, usted sufre de asma ocupacional, una condición causada por la inhalación de humos, gases o polvo en el lugar del trabajo.

Auto-Cuidado y Prevención

A. EVITE gases irritantes

Dióxido de azufre: un contaminante emitido por las fábricas que queman carbón.

Dióxido de nitrógeno: un contaminante emitido por automóviles y estufas de gas natural

Cloro: un desinfectante utilizado en las piscinas o albercas

“Cuando es detectada y tratada a tiempo, el asma ocupacional es usualmente reversible.”

B. EJERCICIO

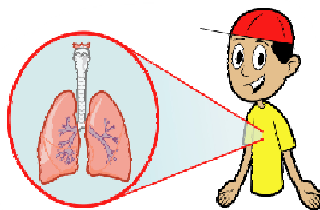
El ejercicio regular puede fortalecer su corazón y pulmones para que estos no tengan que trabajar tan duro.

Propóngase 30 minutos de ejercicio todos los días.

Evite hacer ejercicio afuera en los “días de alta concentración de polen”. Deje de fumar para no desarrollar asma u otros problemas pulmonares.

C. REDUZCA los alérgenos de la casa

Substancias comunes de la casa tales como moho, polen, polvo de ácaro y caspa de mascotas, pueden agravar los síntomas de asma ocupacional. Purificadores de ambiente son una forma de contrarrestar los alérgenos.



“En países desarrollados, la enfermedad pulmonar por causa del trabajo es la más común... se puede desarrollar si nunca se ha tenido asma anteriormente...”