



1

Haz actividad física o ejercicio:
Camina, trota, corre, monta
bicicleta



2

Evita inhalar humo de
tabaco



PROMOCIÓN DE LA
SALUD RESPIRATORIA



tómate la vida con un segundo aire

4

Conoce la calidad aire de
tu entorno y protégete.



3

Cuida el aire que respiras. Evita la
exposición a humos, polvos,
gérmenes y gases.

