

ABECÉ



PROMOCIÓN DE LA SALUD RESPIRATORIA

La promoción de la salud respiratoria corresponde a una de las líneas de acción de la estrategia “Tómate la vida con un segundo aire”, desarrollada para la prevención y control de las enfermedades respiratorias crónicas en Colombia. Esta línea, se enfoca en promover los factores protectores para mantener la salud respiratoria a partir de la práctica de conductas saludables y control de la exposición a factores de riesgo como los contaminantes del aire de los entornos en donde permanecen las personas a lo largo del ciclo de la vida.

I. ¿Qué es la respiración?

.....

La respiración es un proceso involuntario, automático y vital; mediante el cual se lleva oxígeno a la sangre, al tiempo que se elimina del cuerpo el dióxido de carbono, un desecho de nuestro metabolismo. Una vez en los pulmones, el

oxígeno del aire ambiente es absorbido por los glóbulos rojos de la sangre y es transportado a todas las células del cuerpo¹.

II. ¿Cómo está conformado nuestro sistema respiratorio?

.....

Nuestro sistema respiratorio está formado por²:

- Vías aéreas (nariz, faringe, laringe, tráquea y árbol bronquial), tienen la función de conducir, calentar, humidificar y filtrar el aire inspirado de partículas de polvo y gases irritantes antes de llegar a los pulmones.
- Pulmones, en los alveolos se realiza el intercambio gaseoso.
- La caja torácica, los músculos respiratorios (diafragma y músculos de la pared torácica)

III. ¿Cómo funciona la respiración?

.....

El intercambio de gases se produce cuando los pulmones están llenos: el oxígeno pasa del aire exterior a la sangre y el dióxido de carbono realiza el camino inverso, al ser exhalado desde los pulmones hacia fuera³.

IV. ¿De qué trata la salud respiratoria?

.....

El pulmón constituye una superficie de contacto extensa y vulnerable entre cada ser humano y el medio externo. Así que, todo lo que interfiera con el intercambio gaseoso es perjudicial para la función pulmonar y puede llevar al desarrollo de enfermedades pulmonares⁴.

V. ¿Cómo cuidar la salud de tus pulmones?

.....

La salud comienza donde vivimos, aprendemos, trabajamos y jugamos, y es importante asegurarnos que existen formas de protegernos y prevenir enfermedades.

¹ European CHS Network. Folleto de información para pacientes y cuidadores versión 1.2 – Noviembre de 2012. http://www.ichsnetwork.eu/upload/gaslini_ondine/gestionedocumentale/EUCHS_BOOKLET_v1.2_nov2012_SPA_translated_nov2013_ag_784_2605.pdf

² Idem 1

³ Idem 1

⁴ Unión Internacional contra la Tuberculosis y las Enfermedades Respiratorias. Métodos de la investigación para la promoción de la salud respiratoria, 2006. http://www.theunion.org/what-we-do/publications/spanish/pub_researchmethods_spa.pdf

El sistema respiratorio cuenta con una defensa natural diseñada para proteger a los pulmones; como la tos, el moco, el sistema inmunológico y el sistema de limpieza mucociliar. Sin embargo, existen actividades que también ayudan a esa protección y que a continuación presentamos como **recomendaciones** a tener en cuenta:

RECOMENDACIÓN 1. REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA O EJERCICIO

La actividad física regular y el ejercicio mejora la calidad de vida, si usted está sano o tiene una condición pulmonar. Muchas personas asocian mantenerse en forma con el mantenimiento de un corazón sano, perder peso y reducir el riesgo de enfermedades como la diabetes, **pero el ejercicio también ayuda a mantener los pulmones sanos**, mejora el estado de ánimo y ayuda a relajarse⁵. La Organización Mundial de la Salud (OMS), alerta sobre la necesidad de modificar el estilo de vida sedentario y recomienda practicar actividad física regular con el fin de favorecer una mejor calidad de vida.

Edad	Recomendaciones/semana	Nivel de actividad
18-64 años	Mínimo 150 minutos ejercicios aeróbicos	Moderada
	75 minutos de ejercicios aeróbicos	Vigorosa
Para beneficios adicionales	300 minutos ejercicios aeróbicos	Moderada
	150 minutos ejercicios aeróbicos	Vigorosa
>64 años	150 minutos ejercicios aeróbicos	Moderada
	75 minutos ejercicios aeróbicos	Vigorosa
Para beneficios adicionales	300 minutos ejercicios aeróbicos	Moderada
	150 minutos ejercicios aeróbicos	Vigorosa

RECOMENDACIÓN 2. EVITAR EL HUMO DE TABACO

NO FUMAR

Las partículas del cigarrillo inflaman su pulmón, cierran los bronquios, los llenan de moco espeso, haciendo que usted tosa persistentemente y sienta mucho ahogo, lo cual le impedirá realizar hasta las actividades más sencillas. El tabaquismo es la principal causa de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y cáncer de

⁵ European Respiratory Society. Healthy Lung for Life. Key Messages: You Lung and Exercise. <http://www.europeanlung.org/assets/files/en/publications/lungs-and-exercise-en.pdf>

pulmón. **Recuerde!!** No fumar, es la opción. Si usted fuma, nunca es demasiado tarde para dejar de hacerlo⁶.

NO INHALAR HUMO DE TABACO

El deber de proteger a las personas contra el humo de tabaco, corresponde con la obligación de los gobiernos de promulgar leyes que las protejan frente a las amenazas a sus derechos y libertades fundamentales. Esa obligación, se hace extensiva a las personas, quienes también son las responsables hacer cumplir los "Ambientes 100% libres de humo de tabaco" y realizar la veeduría respectiva. Con la finalidad de evitar, el impacto en salud como consecuencia de esta exposición, las autoridades y las personas deben exigir el derecho a la salud a través del cumplimiento de los ambientes libres de humo de tabaco y de esta forma prevenir daños a la salud de los menores de edad, la población no fumadora del país. **Recuerde!!** No existe un nivel seguro para exponerse al humo de tabaco⁷.

RECOMENDACIÓN 3. CUIDA EL AIRE QUE RESPIRAS EN AMBIENTES INTERIORES

Inhalar permanentemente partículas de humo, polvo o gases hace más pequeña su vía respiratoria, provoca molestos síntomas que afectan la salud de tus pulmones; así que:

Conserve su vivienda, escuela o lugar de trabajo libre de humo de tabaco.
Conserve en su hogar, un aire limpio y libre de partículas, gases, humos y sustancias químicas.

RECOMENDACIÓN 4. EVITAR LUGARES CONTAMINADOS EN AMBIENTES EXTERNOS

Posiblemente, tenemos poco control sobre el aire que respiramos por fuera de nuestras viviendas o lugares de trabajo, pero aprender más sobre la calidad del aire de nuestro entorno y su impacto en la salud puede ayudar a las personas a encontrar la mejor manera de evitar la exposición y protegerse⁸.

⁶ Asociación Americana del Pulmón. Consultado internet 27 marzo e3 2017. <http://www.lung.org/lung-health-and-diseases/protecting-your-lungs/?referrer=https://www.google.com.co/>

⁷ Ide m 6

⁸ European Respiratory Society. Healthy Lung for Life. Key Menssages: Outdoor Air Pollution. <http://www.europeanlung.org/en/projects-and-research/projects/healthy-lungs-for-life/clean-air/>

Evite ejercitarse al aire libre en los lugares y días con elevados niveles de contaminantes del aire, acate las recomendaciones de las autoridades ambientales y de salud.

Utilice una barrera protectora que cubra su nariz y su boca cuando tenga que desplazarse por zonas con niveles elevados de contaminantes del aire.

RECUERDA!!

- ✓ **Elijo subir escaleras por la salud de mis pulmones.**
- ✓ **Elijo caminar, por la salud de mis pulmones.**
- ✓ **Elijo trotar en mi tiempo libre por la salud de mis pulmones.**
- ✓ **Elijo ir al trabajo en bicicleta por la salud de mis pulmones.**

Vacunarte, puede protegerte de algunas infecciones respiratorias y los chequeos médicos regulares también son importantes.



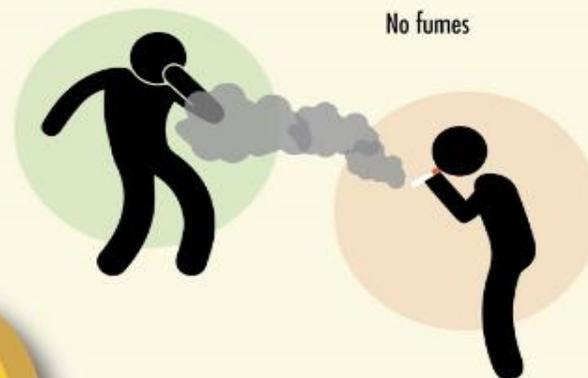
1

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

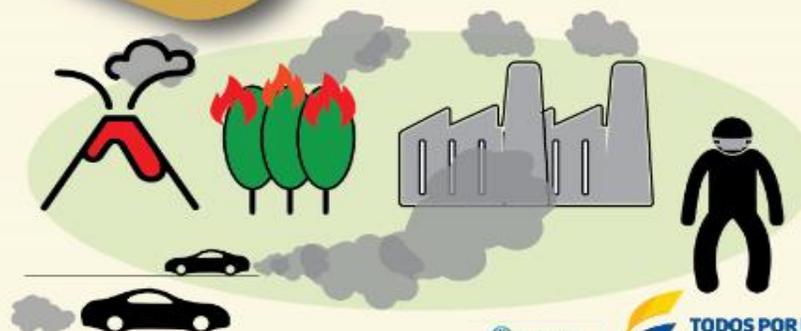
4

Conoce la calidad aire de
tu entorno y protégete.



3

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



Elaborado por: YOLANDA INES SANDOVAL GIL
Subdirección Enfermedades No Transmisibles
Dirección de Promoción y Prevención

Con la colaboración:
Asociación Colombiana de Fisioterapia
Grupo Cardiovascular-Pulmonar Ascofi
Universidad Nacional de Colombia – Universidad del Valle – Universidad CES

Fecha: 30-04-2017

