

## RESPIRAR PARA VIVIR

Una persona puede vivir por varias semanas sin alimento y varios días sin agua, pero solamente unos pocos minutos sin oxígeno. Cada célula en el cuerpo necesita un suministro continuo de oxígeno para producir energía y crecer, repararse o reconstituirse, así como para mantener las funciones vitales. El oxígeno debe estar disponible para las células de manera que ellas lo puedan utilizar. Deber ser incorporado dentro del cuerpo como aire purificado, enfriado o calentado, humidificado y entregado en las cantidades adecuada.

Los pulmones son los órganos en los cuales la sangre recibe oxígeno desde el aire y a su vez la sangre se desprende de dióxido de carbono el cual pasa al aire. Este intercambio, se produce mediante la difusión del oxígeno y el dióxido de carbono entre la sangre y los alvéolos que forman los pulmones.

### PATOLOGIAS PULMONARES:

Se pueden presentar desde el nacimiento, desarrollarse a lo largo de la vida o tras sufrir una herida. Las causas más comunes son la inhalación de gases, humo, polvo y sustancias químicas. Entre las lesiones pulmonares destacan las de carácter inflamatorio, secundarias a un germen infectivo. Algunas enfermedades destacables son:

- Tuberculosis
- Asbestosis
- Cáncer de Pulmón.
- Las enfermedades respiratorias más comunes en época de lluvias son las infecciosas, entre las que se encuentran la faringitis, otitis, sinusitis, amigdalitis, bronquitis, bronquiolitis y neumonía.

### PATOLOGIAS PULMONARES:

1. Evita fumar y/o frecuentar sitios donde comparta con fumadores activos.
2. Evita las dietas dañinas, aumenta el consumo de frutas y verduras: Lleva una alimentación balanceada, apoyada por complementos vitamínicos (C, D, Zinc, Omega3, Omega6) y minerales, que ayudan a crear defensas en el organismo
3. Haz ejercicio para evitar el exceso de peso.
4. Dormir un promedio de 8 horas diarias.
5. Evita el consumo de bebidas alcohólicas en exceso.
6. No usar antitusivos, antibióticos ni medicamentos que no sean prescritos por médicos.
7. Lavarse las manos con jabón y agua con regularidad tanto niños y adultos; principalmente, cuando se haya tenido contacto con alguna persona enferma.
8. Tomar abundantes líquidos de manera continua; sin considerar como líquidos las bebidas industriales (jugos, refrescos, etc.)
9. Protegerse del frío, abrigándose bien. (En ciudades donde aplique por las condiciones climáticas)
10. Para prevenir enfermedades derivadas del trabajo, recuerda usar tus elementos de protección personal y asistir a las jornadas de promoción y prevención realizadas por la empresa.

## ACTIVIDADES

### CAPACITACIÓN SALUD MENTAL



EU: PROMOTORA AGROTROPICAL



EU: SEMSA - PIVIJAY

### ACOMPANAMIENTO Compañía Colombiana de Tabaco



**RECUERDE:**

**MAYO 31**  
**Día mundial sin Tabaco**