

# HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



## Todo sobre sus pulmones

### Fumar: nunca es demasiado tarde para dejarlo.

Si fuma, dejarlo es lo mejor que puede hacer por su salud. Esto es lo que pasará si lo deja:<sup>1</sup>

- **Dentro de 20 minutos:** su frecuencia cardíaca disminuye.
- **Dentro de 2 semanas a 3 meses:** sus posibilidades de sufrir un ataque cardíaco disminuyen. Sus pulmones funcionan mejor.
- **Dentro de 1 a 9 meses:** tose menos. Tiene dificultades para respirar con menos frecuencia.
- **Después de 5 años:** sus probabilidades de sufrir un accidente cerebrovascular son las mismas que para las personas que nunca han fumado.

### ¿Qué puede provocar problemas respiratorios?

A medida que envejece, tiene más probabilidades de contraer infecciones y enfermedades. Las enfermedades respiratorias son la principal causa de muerte en los adultos mayores.<sup>2</sup> A continuación encontrará algunas infecciones en los pulmones y enfermedades respiratorias comunes:

#### Gripe

- **Causada por:** contacto con microbios de personas que tienen gripe.
- **Síntomas:** fiebre, dolor de cabeza, cansancio, tos, dolor de garganta, congestión nasal, dolores corporales.
- **Tratamiento:** descanse mucho. Beba bastante líquido. Tome un medicamento como acetaminofeno para reducir la fiebre y los dolores corporales.

#### Neumonía

- **Causada por:** infecciones, como la gripe.
- **Síntomas:** tos con mucosidad verde o amarilla, fiebre, escalofríos, dolor de pecho, dificultad para respirar.
- **Tratamiento:** consulte a su médico de inmediato. Tome los medicamentos tal como se lo indica su médico. Descanse mucho. Beba bastante líquido.

#### Asma

- **Causada por:** reacciones al humo, polen, polvo, contaminación ambiental, emanaciones fuertes, otras cosas.
- **Síntomas:** silbidos al respirar, tos, problemas para respirar, opresión en el pecho.
- **Tratamiento:** consulte a su médico. Tome los medicamentos tal como se lo indica su médico. Evite las cosas que le provocan asma.

#### Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

- **Causada por:** fumar. Algunas veces es causada por inhalar polvo, emanaciones o contaminación ambiental.
- **Síntomas:** tos constante, problemas para respirar al estar activo, mucha mucosidad, silbidos al respirar.
- **Tratamiento:** consulte a su médico. Tome los medicamentos tal como se lo indica su médico. No fume.



# Todo sobre sus pulmones

## Ayuda para dejar de fumar, de día o de noche

Para obtener ayuda, puede llamar a la línea nacional para dejar de fumar. El número es gratuito: 1-800-784-8669.<sup>3</sup>



## Lista de control para prevenir y vigilar los problemas respiratorios

**Consulte a su médico para someterse a un control completo**, incluso si se siente bien. Consulte a su médico cada vez que tenga problemas respiratorios. Siga el consejo de su médico para controlar sus síntomas.

**Deje de fumar.** Consulte a su médico sobre medicamentos para ayudarlo a dejar de fumar. Pregunte sobre orientación o tratamiento.

**Evite inhalar otras cosas que pueden dañar sus pulmones**, como:

- Emanaciones de sustancias químicas, cocinas o estufas.
- Polvo.
- Contaminación ambiental.
- Humo de otras personas.

**Tome los medicamentos de la forma en que su médico le indica.** Algunos medicamentos relajan los músculos que rodean las vías respiratorias. Algunos medicamentos pueden ayudar a evitar la hinchazón de las vías respiratorias. Algunos medicamentos combaten las infecciones. Sus medicamentos harán que respirar le sea más fácil.

**Vacúnese.** Vacúnese contra la gripe cada año en otoño. Vacúnese contra la neumonía si aún no lo ha hecho. (Consulte a su médico si necesita aplicarse un refuerzo).

**Tome otras medidas para evitar infecciones respiratorias.** Lávese las manos con frecuencia. No se toque los ojos, la nariz ni la boca. Manténgase alejado de personas que estén enfermas.

**Fortalezca su cuerpo.** Haga ejercicios regularmente. Realice actividades que disfrute, como caminar o trabajar en el jardín. Si tiene problemas respiratorios, realice ejercicios de respiración. Consuma alimentos saludables para tener un peso saludable.

**Sepa cuándo solicitar ayuda de emergencia.** Solicite ayuda inmediatamente si:

- Caminar o hablar es mucho más difícil de lo normal.
- Su frecuencia cardíaca o pulso es muy rápido o inusual.
- Sus labios o uñas están grises o azules.
- La respiración se acelera y se dificulta.
- Los medicamentos no proporcionan alivio prolongado, o no lo proporcionan del todo.

### Referencias

1. Centers for Disease Control and Prevention [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades]. "2004 Surgeon General's Report: Poster: Within 20 Minutes of Quitting" [Informe de la Dirección General de Salud Pública: Afiche: Dentro de 20 minutos después de dejar de fumar (Solamente disponible en inglés)]. [http://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/sgr/sgr\\_2004/posters/20\\_mins.htm#](http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/sgr_2004/posters/20_mins.htm#). Fecha de acceso: 1 de julio de 2007.
2. Gorina Y, Hoyert D, Lentzner H, Goulding M. Trends in Causes of Death among Older Persons in the United States [Tendencias en las causas de muerte entre los adultos mayores en los Estados Unidos (Solamente disponible en inglés)]. Disponible en: <http://www.cdc.gov/nchs/data/ahcd/agingtrends/06olderpersons.pdf>. Fecha de acceso: 3 de julio de 2007.
3. National Network of Tobacco Cessation Quitlines [Línea de ayuda para dejar de fumar de la Red Nacional para Dejar de Fumar (Solamente disponible en inglés)]. Disponible en: [http://smokefree.gov/pop\\_800.html](http://smokefree.gov/pop_800.html). Fecha de acceso: 26 de junio de 2007.