



Pulmones saludables para todos

Healthy Lungs for Everyone - Spanish

El cáncer de pulmón, el asma, la bronquitis, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC, siglas en inglés), el enfisema, la neumonía, la gripe y muchos otros problemas pulmonares pueden afectar a cualquier persona. Aquí se mencionan algunas de las mejores formas de mantener los pulmones sanos.

Manténgase lejos del tabaco.

- Si fuma, elabore un plan para dejar de hacerlo. Visite: cancer.org/dejartabaco para obtener más información al respecto.
- Si tiene entre 50 y 80 años y fuma o fumó en el pasado, pregúntele a un médico si la prueba para la detección del cáncer de pulmón es adecuada para usted.

Evite el humo de segunda mano.

- No permita que nadie fume en su casa ni en su automóvil.
- Solicite que se prohíba fumar en su lugar de trabajo.

Haga una prueba de detección de radón en su casa.

- El radón es un gas que se encuentra en el suelo, las rocas y el agua. No se puede ver ni oler. Es la causa número uno de cáncer de pulmón en las personas que nunca han fumado.
- Algunos estados ofrecen kits de prueba de detección de radón gratuitos o de bajo costo. También puede encontrarlos en línea o en la mayoría de las tiendas de mejoras para el hogar.
- Obtenga más información sobre cómo realizar pruebas y reducir los niveles de radón llamando a la Línea Directa Nacional de Información sobre el Radón al **1-800-SOS-RADON (1-800-767-7236)**.

Protéjase en el trabajo.

- Mantenga limpias las áreas de trabajo; deshágase del moho y las plagas.
- Solicite que en su trabajo se evite el uso de fragancias.
- Cosas como las emisiones de diésel, el asbesto, el arsénico, el uranio, la sílice, el alquitrán y el hollín pueden causar cáncer de pulmón y otros problemas pulmonares. Si trabaja con estos agentes cancerígenos o cerca de ellos, asegúrese de usar el equipo adecuado para protegerse.
- Pregunte al equipo de salud de los empleados qué están haciendo para proteger a los empleados en el trabajo.



Para obtener más información al respecto, llame a la Sociedad Americana Contra El Cáncer al **1-800-227-2345** o bien visítenos en línea en: cancer.org/es. Estamos aquí cuando usted nos necesite.

Protéjase al aire libre.

- Cosas como automóviles, camiones, sitios de construcción, plantas de energía e incendios forestales contaminan el aire y pueden dañar sus pulmones.
- Utilice el Índice de calidad del aire en: airnow.gov para verificar la calidad del aire exterior en su área. Evite salir o realizar actividades intensas al aire libre cuando la calidad del aire sea mala.
- No quemar basura, hojas, plástico ni caucho.

Mejore la calidad del aire interior.

- Mantenga las áreas interiores limpias y ventiladas para evitar moho, polvo y otros alérgenos.
- Utilice filtros de aire para limpiar el aire dentro de su hogar. La mayoría de las tiendas de mejoras para el hogar los tienen.
- No utilice aerosoles, como desodorantes ambientales, desodorantes, lacas para el cabello y productos de limpieza.
- Si quema leña en una chimenea, utilice leña seca y estacionada (curada).

Prevenga infecciones.

- Póngase sus vacunas, incluidas las vacunas anuales contra la gripe y la COVID. Si tiene más de 65 años o tiene un sistema inmunitario débil, pregunte también sobre la vacuna contra la neumonía.
- Si está enfermo, de ser posible, quédese en casa. Cúbrase la boca cuando tosa. Si sale, use una máscara protectora.

Haga actividad física y coma sano.

- Haga actividad física y practique la respiración profunda para ejercitar sus pulmones.
- Coma alimentos saludables, como granos enteros, frutas y verduras.