

Hábitos del sistema respiratorio

Unir correctamente según corresponda.

Respirar más por la nariz que por la boca, ya que así se humedece, calienta y filtra el aire, evitando la entrada de partículas de polvo y contaminantes.



Practicar ejercicio físico entre dos y tres veces por semana para aumentar la capacidad respiratoria y oxigenar las células.



Visitar al médico si se presentan anomalías o dificultades respiratorias.



Taparse la boca y la nariz al toser o estornudar para no contagiar a otras personas.



Ventilar la casa cada día para evitar la acumulación de elementos tóxicos o microbios que se transmiten por el aire.



Evitar los cambios bruscos de temperatura, que aumentan el riesgo de sufrir infecciones respiratorias. El frío hace bajar nuestras defensas.

