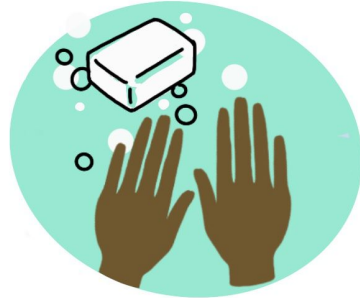


HABITOS DE VIDA EN LA ERA DEL COVID-19 ... Y MÁS ALLÁ

HACER



HIGIENE DE MANOS

PREVIENE LA PROPAGACION DEL CORONAVIRUS Y OTRAS ENFERMEDADES INFECCIOSAS

LAVARSE LAS MANOS ANTES DE TOMAR MEDICAMENTOS



***** DURANTE LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS, RECUERDE PRACTICAR EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL Y TENER ACCESO A UN MÁSCARA FACIAL

HACER EJERCICIO



REGULARMENTE, REDUCE EL ESTRÉS Y PUEDE AYUDARLE A MANTENER UN PESO SALUDABLE

EL EJERCICIO AYUDA A MEJORAR LA FUNCIÓN PULMONAR



LOS PULMONES DÉBILES TIENEN DIFICULTADES PARA COMBATIR ENFERMEDADES PULMONARES INFECCIOSAS COMO EL COVID-19 Y LA NEUMONIA

BUENA NUTRICIÓN



INCLUYENDO MUCHAS FRUTAS Y VERDURAS, ES EL COMBUSTIBLE PARA UN CUERPO SANO

OBTENER SU ZINC - UN MINERAL QUE AUMENTA LA PRODUCCION DE GLÓBULOS BLANCOS Y CÉLULAS Y QUE AYUDAN A COMBATIR LA INFECCION

***** NUECES, SEMILLAS, FRIJOLES Y CARNES SON RICOS EN ZINC

***** COCINE BIEN LAS CARNES

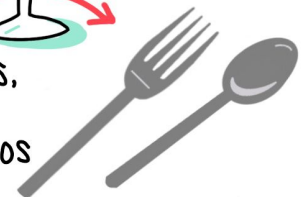
***** TRATE DE COMER ALIMENTOS SIN ADITIVOS O CONSERVANTES

SI BEBES ALCOHOL, BEBA SÓLO CON MODERACION



NO COMPARTA

CIGARILLOS, CIGARROS, CORRALES DE VAPEO, BEBIDAS O UTENSILIOS



NO

NO DEJE

DE TOMAR MEDICAMENTOS ANTES DE HABLAR CON SU MEDICO

NO SALGAS

CUANDO ESTÉS ENFERMO

NO FUME

QUE COMPROMETE LA SALUD PULMONAR

★ LA PREVENCIÓN ES MEJOR QUE EL TRATAMIENTO