

Envejezca de manera más saludable: Respire con mayor facilidad

El asma y la EPOC (enfisema y bronquitis crónica) son condiciones crónicas comunes entre los adultos de la tercera edad. Si Ud. sufre de tos crónica, o tiene dificultad para respirar, consulte al médico. Para reducir la frecuencia de los síntomas y respirar mejor, siga los pasos siguientes:

Evite el humo del tabaco

Consulte el Índice de Calidad de Aire (AQI, por sus siglas en inglés) y reduzca las actividades al aire libre durante los días de pobre calidad de aire

Reduzca el moho, el polvo, y las cucarachas en su hogar

Revise las unidades de calefacción y los calentadores anualmente



AMERICAN LUNG ASSOCIATION®

NCOA
NATIONAL COUNCIL ON AGING



Para más información visite el sitio Web www.epa.gov/aging o llame por teléfono 1-800-LUNG-USA



Reciclado/Reciclable Impreso con tintas de base vegetal en papel reciclado (con un mínimo del 50% de postconsumidor) en un proceso libre de cloro

Spanish translation of: Breathe Easier Poster - Publication Number: EPA 100-H-08-002