



Lung Health

Salud Pulmonar

Can your lungs hack it? ¿Sus Pulmones Pueden Soportarlo?

Are you doing everything you can to keep your lungs healthy? Your lungs have to last your entire life, and damaging them when you're young can have lifelong consequences. Keep the following in mind to maintain good lung health:

- Don't smoke, and if you do, stop! Stopping now greatly reduces your risk of contracting lung cancer in the future.
- Wear a mask when working in fumes (paint), or with particulates (smoke, dust). The scars that form by inhaling small particles can be permanent!
- Exercise! Keeping your lungs active will keep them in great working order. And if you have surgery, don't forget to do deep breathing exercises after to keep them clear of gunk!

¿Está haciendo todo lo posible por mantener sus pulmones saludables? Sus pulmones tienen que durar toda su vida, y dañarlos cuando se es joven puede tener consecuencias para toda la vida. Tenga en cuenta lo siguiente para mantener la buena salud de los pulmones:

- No fume, y si lo hace, ¡pare! Dejar de fumar ahora reducirá significativamente el riesgo de contraer cáncer de pulmón en el futuro.
- Use una máscara cuando trabaje con gases (de pintura), o con partículas (humo, polvo). ¡Las cicatrices que se forman por la inhalación de partículas pequeñas pueden ser permanentes!
- ¡Ejercicio! Mantener los pulmones activos los mantendrá en buen estado de funcionamiento. Y si tuvo una cirugía, ¡no olvide hacer ejercicios de respiración profunda tras la operación a fin de mantener los pulmones libres de flema.



This experiment shows healthy pig lungs, and pig lungs that were pumped full of cigarette smoke for 1 year.

Este experimento muestra pulmones de cerdos sanos y pulmones de cerdos que fueron expuestos a humo de cigarrillo durante 1 año.