

RESPIRANDO

Con Libertad

Vol.4



El cuidado de los PULMONES

El cuidado de los **PULMONES**

Tener pulmones sanos es un componente fundamental para la salud y el bienestar general. Como parte del sistema respiratorio, ayudan a asegurar que tu cuerpo reciba el oxígeno que necesita.



Fluimucil®
N - Acetilcisteína ORIGINAL

SIGNOS DE MAL FUNCIONAMIENTO DE LOS PULMONES



En el día a día hay varios signos que nos permiten identificar si nuestros pulmones no están funcionando normalmente:

- Cansancio y fatiga.
- Sibilancias: no es normal que nuestra respiración produzca ruidos con el entrar y salir del aire.
- Tos y gripes constantes.
- Espujo: es el nombre que recibe la mezcla de saliva y flema en las vías respiratorias. Es común en fumadores que suelen presentar crisis en horas de la mañana.
- Falta de aliento.
- Presión en el pecho: se percibe como si algo pesado estuviera comprimiendo el pecho, y es probable que esté acompañado de dolor al realizar acciones comunes como toser, caminar, comer, respirar con profundidad o al agacharse.
- Pérdida muscular.
- Fiebres repentinas.
- Tos con sangre.



TEST

CAPACIDAD PULMONAR

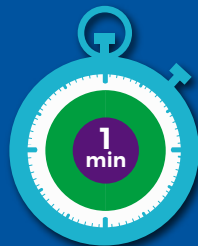
El correcto funcionamiento de los pulmones le permitirá vivir una vida plena y saludable. Por ello hoy le brindaremos un rápido test para detectar cómo está su capacidad pulmonar y si este órgano funciona de manera óptima. El ejercicio consiste en mantener la respiración bajo el agua y bajo el método de la apnea, para poder evaluar si su capacidad pulmonar es buena.



Respire profundamente y sumerja la cabeza en el agua.



Si se mantiene por más de 30 segundos, quiere decir que sus pulmones están saludables.



Si sostiene por 1 minuto, quiere decir que sus pulmones están más fuertes.

Prevenir

es mejor que curar



Como medicina preventiva puedes incorporar los siguientes consejos para mantener sanos y limpios tus pulmones y funcionen de manera óptima:

NO FUMAR



Fumar deposita alquitrán en los pulmones, una sustancia perjudicial y obstructiva, por no hablar de una lista interminable de productos químicos. Los productos químicos del humo del cigarrillo, como el monóxido de carbono, inhiben la función pulmonar mecánica y contribuyen al desarrollo de enormes problemas como enfisemas y cáncer.

EJERCICIOS DE LIMPIEZA PARA SUS PULMONES



La respiración profunda proporciona un beneficio secundario: entregan oxígeno más nutritivo a tu cuerpo. La respiración superficial es, a menudo, producto de una función pulmonar débil o de hábitos sedentarios. Una o dos veces al día, busca un lugar tranquilo y realiza ejercicios de respiración profunda.



INCORPORA ALIMENTOS QUE LIMPIEN LOS PULMONES

Los pistachos, la hoja de plátano y la pimienta de cayena son alimentos que promueven una función pulmonar saludable. Los pulmones tendrán mejor Salud si consume fuentes de Hierro y alimentos ricos en vitamina E



EVITE LA POLUCIÓN

Evite la contaminación en lo posible, aléjese de la contaminación ambiental así como de las áreas de fumadores.



CONSUMA TÉS DEPURATIVOS

Puede sustituir el café por un té de hierbas que ayudan a depurar los pulmones. Las más recomendables son el orégano, eucalipto y cáscara de naranja.



NUESTRAS MARCAS RESPIRATORIAS

Fluimucil[®]
N - Acetilcisteína ORIGINAL

Inmuflu[®]
Metisoprinol

FLURITOX[®]
Acetaminofén + Cetirizina
+ Pseudoefedrina

Fluritox F[®]
Acetaminofén + Cetirizina
+ Fenilefrina

TUSSOLVINA[®]
Forte
Dextrometorfano + Guaifenesina
+ Clorfeniramina

TUSSOLVINA[®]
Dextrometorfano
+ Guaifenesina **Fit**
CERO AZÚCAR

TUSSOLVINA[®]
Dextrometorfano + Guaifenesina

ITALFUR
..... Cefuroxima

Respirar
Vivir **BIEN**

Fluimucil®

N - Acetilcisteína

La Libertad DE RESPIRAR

EL ORIGINAL
GARANTIZADO

 ELIMINA LA FLEMA, FACILITA SU EXPULSIÓN

 DISMINUYE LA SEVERIDAD DE LA TOS

 PROTEGE CONTRA AGENTES INFECCIOSOS

 FORTALECE EL SISTEMA DE DEFENSA



Sobres de 100 mg
Caja x 30



Sobres de 200 mg
Caja x 60



Tabletas de 600 mg
Caja x 20

FARMAYALA PHARMACEUTICAL COMPANY S.A.

Guayaquil (Durán): PBX: (04) 2815910 - (04) 2597890
Quito: (02) 2404226 - (02) 2406763
Cuenca: (07) 2817081 - (07) 2817472

Servicio al cliente: (04) 2597909
Información científica: (04) 2597890 ext. 1149
www.farmayala.com www.insertoecologico.com

E-mail: cliente@farmayala.com
E-mail: dmedico@farmayala.com
Cuidamos el Medio Ambiente



“SU SALUD ES NUESTRO COMPROMISO”

 @farmayala_fpc