

# RESPIRANDO

## Con Libertad

Vol.6

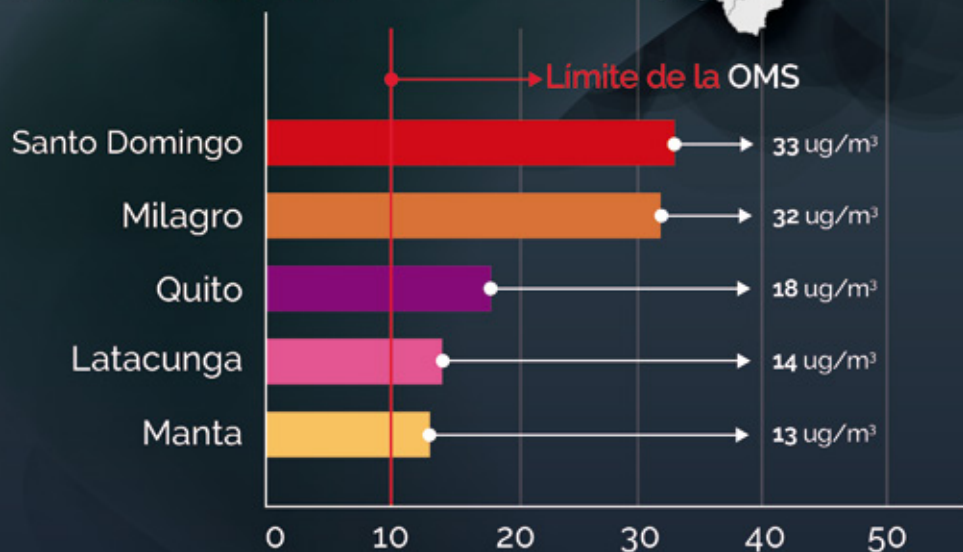


La **CONTAMINACIÓN DEL AIRE**  
y sus consecuencias

# Ciudades más **CONTAMINADAS** en Ecuador



CALIDAD DEL AIRE (MEDIDO EN PM 2,5)  
Promedio anual,  $\mu\text{g}/\text{m}^3$



Fuente: Diario EL COMERCIO. <https://www.elcomercio.com/tendencias/ciudades-ecuador-polucion-enfermedades-contaminacion.html>

# +80%

De las personas que viven en zonas urbanas respiran un aire que les podría causar infartos cerebrales o enfermedades respiratorias crónicas.

**Fluimucil®**  
N - Acetilcisteína ORIGINAL

# SU CASA LO PODRÍA ESTAR **ENVENENANDO**



• Productos de limpieza

• Pintura y barnices

• Gases de la cocción

El aire interior contiene todo tipo de contaminación que tenemos en el exterior, además de los gases producto de la cocción de alimentos, de los productos de limpieza y materiales de construcción.

El adulto medio respira más de 15 m<sup>3</sup> de aire cada día. Aunque los contaminantes del aire son a menudo invisibles, sus efectos en la salud pueden ser graves, especialmente en los pulmones, corazón y otros órganos sistémicos, así como en el desarrollo del feto.

Respirar  
Vivir **BIEN**

**Fluimucil**<sup>®</sup>  
N - Acetilcisteína ORIGINAL



# 5 FORMAS DE MEJORAR LA CALIDAD DEL AIRE EN TU HOGAR



## 1. Mejore la ventilación

Abra sus ventanas y puertas al menos dos o tres veces al día. Cuando cocinamos es bueno encender un ventilador extractor.



## 2. Llene su casa de plantas de interior

Ayudan a retirar los tóxicos del aire y se consideran una solución prometedora y económica para la contaminación interior.



## 3. Elimine los olores a la manera verde

En la cocina, se recomienda limones partidos en bicarbonato que liberan una fragancia limpia.



#### 4. Prohíba fumar en el interior

Fumar es un peligro para la salud, y debe evitarse totalmente hacerlo en el interior del hogar.



#### 5. Retire los alérgenos

El exceso de humedad estimula la formación de moho en el aire, que puede causar infecciones pulmonares en personas con sistemas inmunes debilitados.

- Lave con frecuencia su ropa de cama.
- Use un deshumidificador.
- Limpie su alfombra, de preferencia con aspiradoras de baja emisión.
- Seque su ropa cerca de una ventana abierta.
- Coloque un tapete en la puerta para prevenir que los contaminantes entren al hogar.

Alérgenos

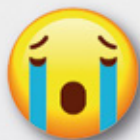


Respirar  
Vivir **BIEN**

**Fluimucil**<sup>®</sup>

N - Acetilcisteína ORIGINAL





## LA CONTAMINACIÓN DEL AIRE **REDUCE LA FELICIDAD**

**S**e sabía que la contaminación atmosférica afecta a la salud y causa muertes prematuras, pero ahora un nuevo estudio advierte que la contaminación del aire en las ciudades también reduce los niveles de felicidad de sus habitantes y puede afectar a la toma de decisiones. Los efectos pueden ser percibidos en:

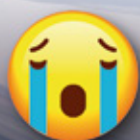
- Rendimiento cognitivo.
- Los resultados académicos de los escolares.
- La productividad laboral.
- La vida social de las personas y en su comportamiento.

Respirar **BIEN**  
Vivir



**Fluimucil**<sup>®</sup>  
N - Acetilcisteína ORIGINAL





El estudio determinó que en los días de mayores niveles de contaminación del aire, las personas eran más propensas a tener un comportamiento impulsivo y arriesgado, posiblemente como resultado de la depresión y la ansiedad a corto plazo algo que, además, afecta más a las mujeres que a los hombres. El estudio concluye que la contaminación también tiene un costo emocional, la gente es infeliz y eso significa que pueden tomar decisiones irracionales.

Fuente: Diario EL COMERCIO, <https://www.elcomercio.com/tendencias/contaminacion-aire-reduce-felicidad-personas.html>







# Fluimucil®

## N - Acetilcisteína

EL ORIGINAL  
GARANTIZADO

Respirar Bien, VIVIR BIEN.

-  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](http://www.farmayala.com) [www.insertoecologico.com](http://www.insertoecologico.com)

E-mail: [cliente@farmayala.com](mailto:cliente@farmayala.com)  
E-mail: [dmedico@farmayala.com](mailto:dmedico@farmayala.com)  
Cuidamos el Medio Ambiente



**"SU SALUD ES NUESTRO COMPROMISO"**

 @farmayala\_fpc