

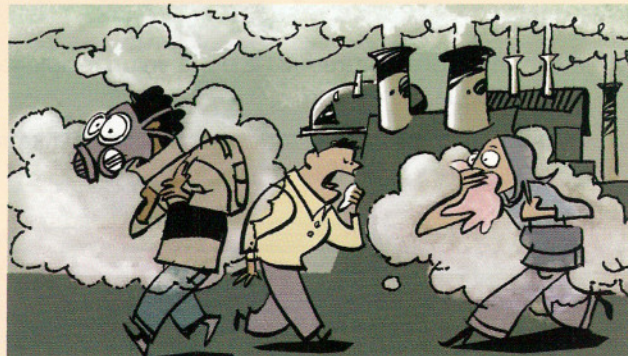
# 10 El aparato respiratorio: hábitos saludables

Para mantener en condiciones óptimas los órganos que integran el aparato respiratorio y evitar que aparezcan alteraciones en su estructura o funcionamiento, es necesario adoptar ciertos hábitos saludables, entre los que se citan a continuación los más importantes:

- No fumes. El consumo habitual de tabaco ocasiona importantes daños, tanto en las vías respiratorias como en los pulmones, ya que el humo contiene hasta veinte sustancias nocivas para la salud, como la **nicotina**, el **alquitrán** y el **monóxido de carbono (CO)**. La inhalación de estos compuestos provoca la disminución del movimiento de los cilios de las células de la tráquea y de los bronquios y puede llegar incluso a producir su destrucción a largo plazo. A causa de ello, el mucus cargado de impurezas y microbios se mueve con más dificultad, lo que puede originar tos, expectoración e infecciones frecuentes. También aumenta la probabilidad de padecer cáncer y enfermedades como bronquitis crónica y enfisema pulmonar.
- Evita los cambios bruscos de temperatura, que aumentan el riesgo de sufrir infecciones respiratorias. Además, en las personas que padecen asma, el enfriamiento brusco puede favorecer la contracción de los músculos de los bronquios, lo que provoca su estrechamiento y dificulta el paso del aire por ellos.
- Realiza habitualmente ejercicio físico. La práctica de algún deporte incrementa la ventilación pulmonar, ya que los músculos necesitan más cantidad de oxígeno. Si se hace ejercicio de forma regular, se consigue una mayor capacidad pulmonar y se moviliza mejor el mucus de las vías respiratorias. No olvides llevar a cabo un calentamiento adecuado antes de realizar ejercicio físico. Es fundamental para preparar el aparato respiratorio.
- Evita la exposición al polvo y a los contaminantes atmosféricos. Las partículas que flotan en el aire y los gases contaminantes irritan las mucosas respiratorias y pueden favorecer la aparición de diversas afecciones de garganta, laringe, tráquea y bronquios.



El tabaco causa tos y expectoración crónica en los fumadores.



Las emisiones contaminantes causan numerosas afecciones respiratorias.