



¿CÓMO REDUCIR EL RIESGO DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS?

Las enfermedades respiratorias son muy comunes debido a la contaminación. Sin embargo, **existen otros factores que también aumentan el riesgo de sufrirlas, como el tabaquismo, la obesidad y el sobrepeso, de acuerdo con una investigación publicada por la revista The BMJ.**

Durante el estudio, los expertos analizaron datos del Global Burden of Disease Study, con el fin de encontrar aquellos antecedentes relacionados con las muertes por enfermedades respiratorias. Durante el proceso se cruzaron algunos datos, como la calidad de vida, enfermedades presentadas, edad y género de los pacientes.

Según los resultados, la falta de salud pública no es el único factor que interviene. **El tabaquismo representó una de las principales causas de muerte por enfermedades de este tipo, las cuales representan 1.4 millones de fallecimientos en países en desarrollo.**

Otros factores

1. **Partículas en el aire. Ocasionan un millón de muertes.**
2. **Obesidad y sobrepeso. Provocan un alto índice de mujeres con asma.**

Es importante mantener un estilo de vida saludable, especialmente si padeces algún tipo de problema respiratorio. En estos casos, se recomienda cuidar el peso a través de la alimentación y el ejercicio.

Si tienes dudas o consideras que necesitas un tratamiento médico para tus problemas respiratorios, visita de inmediato a un profesional de la salud.

CLICKISALUD