



Recuerda:

- Si usted o alguien que conoce tiene tos por más de 15 días y expulsa flemas, puede ser **tuberculosis**.

- Los servicios de salud están preparados para atenderlos.
- Existen medicamentos que curan la enfermedad y que son gratuitos

La tuberculosis quita la respiración.

Cada respiración cuenta.

Detenga la tuberculosis ahora!

Programa Regional de Tuberculosis
Organización Panamericana de la Salud
Oficina Regional de la
Organización Mundial de la Salud
525 Twenty-Third Street, N.W. Washington DC 20037, USA
e-mail: tb@paho.org <http://www.paho.org/>

24 de marzo
Día mundial
de la



**Organización
Panamericana
de la Salud**

Oficina Regional de la
Organización Mundial de la Salud

Respirar o no respirar

¿Sabías que la respiración es un acto voluntario?

Sin embargo, tomemos en cuenta que realizamos este maravilloso mecanismo de manera involuntaria unas 20 mil veces al día.

El mecanismo consiste principalmente en meter aire (inhalar) y sacar aire (exhalar) de los pulmones.

Ejercicio práctico

Paso número 1

Cierra los ojos.

Paso número 2

Escucha.

Paso número 3

Mete aire por la nariz

Paso número 4

Saca el aire por la boca.

¿Qué piensas ?

¿Por qué es importante el acto de respirar?

Aumentar los niveles de oxígeno en la sangre, a través de la respiración, es la clave para aumentar la energía del cuerpo y de la mente. ¿Sabías que el 70 por ciento de nuestra energía viene de la respiración?

¿Existe algún problema con este mecanismo?

Sí, cada vez que respira, además de oxígeno pueden entrar bacterias capaces de causar enfermedad.

Algunas enfermedades pueden ser resfríos comunes o neumonía, pero existe una muy importante que es la **tuberculosis**.

Se adquiere cuando una persona enferma de tuberculosis tose y una persona sana respira el aire cargado con bacterias de la tuberculosis.