

## Protección de los pulmones .

### PLATICA DE 5 MINUTOS

Generalmente no pensamos en lo importante que son nuestros pulmones, a menos que tengamos algún problema para respirar. Un resfriado nos hace pensar en los pulmones pero cuando se nos pasa el resfriado nos olvidamos que los tenemos.

Los pulmones están formados por millones de células tan pequeñas que sólo pueden ser estas con un microscopio. El forro de cada una de estas células es un filtro muy bueno que permite que pase a la sangre. Al mismo tiempo permite que el bióxido de carbono de la sangre a través de la respiración.

Si el oxígeno fuer el único gas que puede pasar a través de la sangre no habría problemas. Sin embargo, una gran cantidad de vapores y gases venenosos también pueden pasar a la sangre. Algunos de ellos son muy peligrosos y este es el motivo por el cual, en muchas circunstancias, es necesario utilizar máscara contra gases a pesar de que se hayan tomado otras medidas para eliminarlo del aire.

También tenemos los polvos. Siempre hay polvo en el aire, aun en los lugares más limpios. Como resultado nuestros pulmones se han adaptado al polvo común pero cuando este se hace muy espeso y fino los pulmones no tienen defensa contra eso.

La mayoría del polvo que se respira es exhalado. El polvo comúnmente se asienta en los pulmones se expulsa tosiendo. Es solamente el polvo muy liviano que penetra en las células pequeñas es el que las tapa y puede causar problemas.



Por supuesto que la mejor manera de mantener limpio el aire del lugar de trabajo es evitando que las sustancias dañinas entren en él. Esto significa que las operaciones y procesos que producen sustancias dañinas deben estar controlados. Sin embargo, ciertas operaciones no pueden ser protegidas completamente, algunos polvos, vapores quedan sueltos.

Es recomendable usar los respiradores ya que son una gran barrera que nos ayudara a mantener nuestros pulmones en óptimas condiciones.

Recuerda; La salud que estará protegiendo será la suya.