



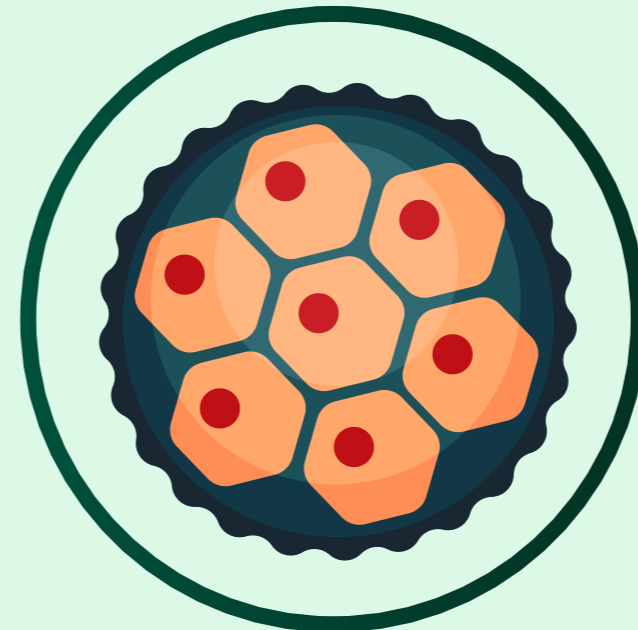
F15 Chamel ta sbehlal ich'o ic'

F15 Enfermedades respiratorias

Te jaychahp chamel ta sbehlal ich'o ic', ha' te chamel ya yac' bantic ya xc'ax ic' cu'untic, ha' chican teme ta jni'tic ma'uc teme ta jsot'ot'ic.

Las enfermedades respiratorias son las enfermedades que afectan a las vías respiratorias, ya sean las vías nasales, los bronquios o los pulmones.

Ha'i ini ya xhu' jtsoyawal ma'uc teme ya xpuhc ta ora nax but'il siht'el sot'ot', influenza, covid soc sihmal, xhu' jma' jtsoyawaluc hich but'il te alergia soc sac ohbal (asma).



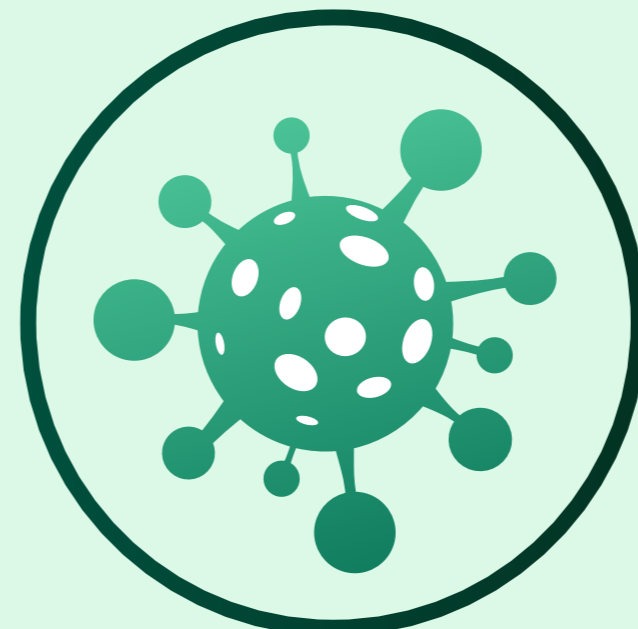
Pueden ser infecciosas o virales como la neumonía, influenza, Covid y gripe, o pueden ser no infecciosas como son el caso de las alergias y el asma.

Te schicnajib ha'i jaychahp chamel ini yantic bin ut'il ya xc'oht ta stojol ants winic ah soc ha' chican bin chamelil.



Los síntomas de estas enfermedades varían según la persona y según la enfermedad.

Haxan, teme jun nax banti ya xc'oht ha'i chamel ini, ay nix te' ma'ba pajal te schicnajib, te bintic nopic ya xchicnaj ha' te:



Pero, al ser enfermedades de las mismas vías, suelen tener algunos síntomas en común, los síntomas más frecuentes son:

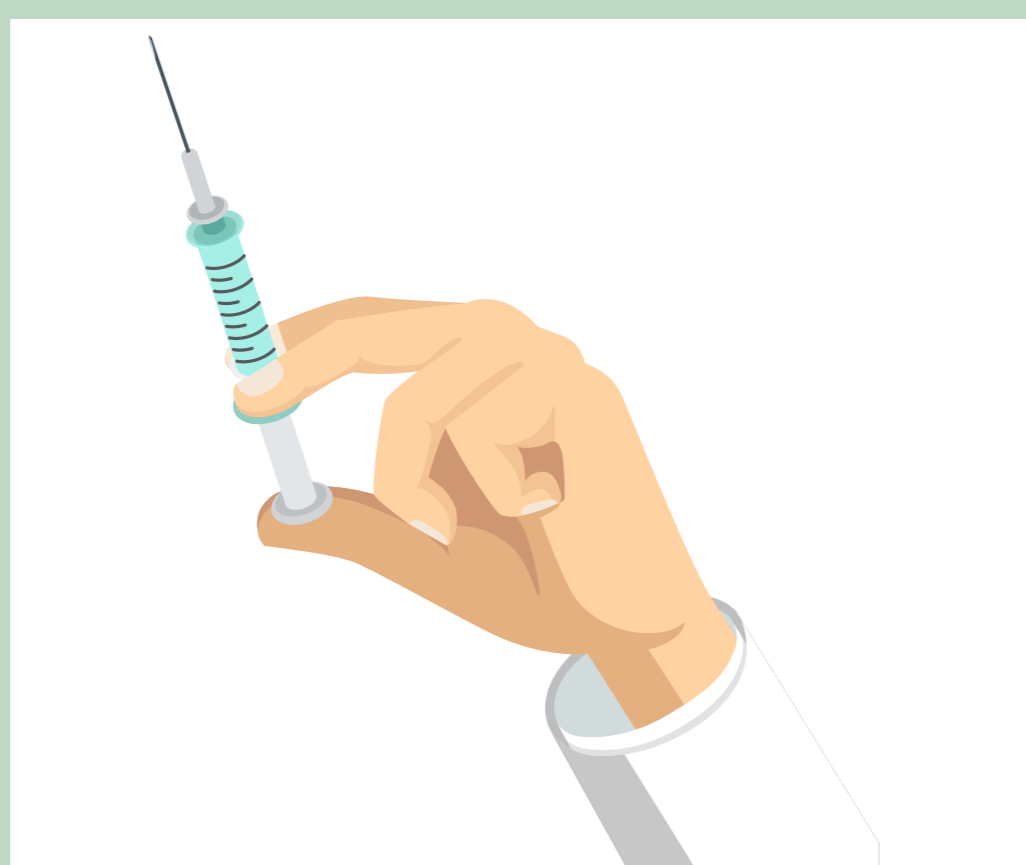
- Ohbal
- Oqu'el chiquinil
- Spich'et tahnil
- Sc'a'emal ohbal
- Luhbel
- Wocolil ta yich'el ic'
- Ya siht' yutil ni'il
- Ha'tsimajel soc ya sac'ub ni'il
- Tos
- Silbidos
- Presión en el pecho
- Flemas
- Fatiga
- Dificultad para respirar
- Rinitis
- Estornudos
- Picor de nariz

Manchuc nix ta ha'i c'ahc'aletic ini ma' xhu' ta maquel ta jc'axel te chamel ta sbehlal ich'o ic', haxan ya xhu' ta comel te jaychahp wocolil jun ay soc ha'i ini. Cha'oxchahp sbehlal bin ut'il ya yich' canantayel te sot'ot':

Aunque actualmente las enfermedades respiratorias no se pueden prevenir totalmente, sí se pueden evitar algunos de los problemas asociados a estas. Algunas formas de proteger los pulmones son:



Spasel tulan ma' siqu'el sch'ahilel may
Evitar el humo del tabaco.



Yich'el ta ts'acal vacuna
Vacunarse.



Spoquel ta lec c'abal
Lavarse las manos.



Stuhunel smahquil ehal, ni'il, ha' chican binti ah te ya jmac quehtic jni'tic ah, ha' to xan te c'alal ay bayel tan ma'uc teme ch'ahil ha' me ine ya xhu' ya yuts'in coqu'ibtic.

Usar mascarilla, cubrebocas o algo que pueda cubrir nuestra boca y nariz, sobre todo cuando nos exponemos al polvo, vapores o gases que pueden llegar a lastimar nuestra garganta.

Bibliografía
OMS (2020). Enfermedades respiratorias.
Recuperado de: https://www.who.int/topics/respiratory_tract_diseases/es/#:~:text=Las%20enfermedades%20respiratorias%20afectan%20a,la%20enfermedad%20pulmonar%20obstructiva%20cr%C3%B3nica.

