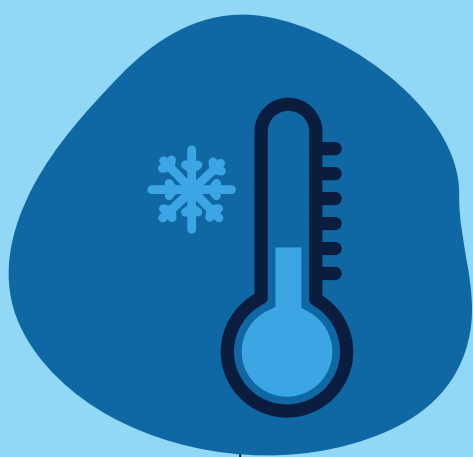


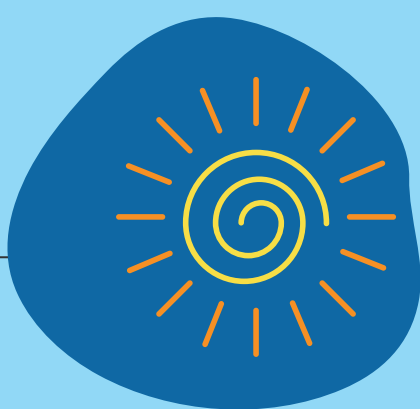
# Clima Y asma



## Aire frío y seco

Sus vías respiratorias pueden irritarse por el aire frío y seco, lo que dificulta la respiración. Su cuerpo produce más mucosidad cuando hace frío, lo que obstruye sus pulmones y lo hace toser.

Consejo: cúbrase la nariz y la boca con una mascarilla o bufanda cuando haga frío y esté seco afuera.



## Calor y humedad

Las temperaturas cálidas permiten que prosperen los ácaros del polvo y el moho, que son desencadenantes comunes de los ataques de asma.

Consejo: Vaya a lugares con aire acondicionado. Mantenga la humedad del hogar por debajo del 50%.



## Tormentas

El viento durante las tormentas puede levantar polen. El aumento de humedad rompe el polen en pedazos diminutos que pueden causar síntomas de asma cuando se inhalan.

Consejo: permanezca en el interior hasta que pasen las tormentas.

## Cambios en el clima

Algunas personas presentan más síntomas de asma cuando cambian las estaciones.

Consejo: controle su asma para reducir el riesgo de ataques debido al clima.



## ¿Qué puedes hacer?

- Mantenga su asma bajo buen control tomando su inhalador controlador todos los días.
- Tome su inhalador de rescate tan pronto como note los síntomas.
- Tome los medicamentos que le recete su médico.
- Lleve consigo un inhalador de rescate.



learn more at [www.famallies.org](http://www.famallies.org)

Source: Asthma.org.uk