

Manejo del Asma: Humo, Contaminantes y Desencadenantes Químicos

Ahora, un Minuto de Salud.

La contaminación del aire es mala para todos. Pero para los que tienen asma puede provocar un ataque.

Es importante limitar la exposición a contaminantes para controlar tu asma.

Antes que nada, evita el humo del tabaco. Si fumas, deja de hacerlo. Evita el humo pasivo.

Mantén tu distancia de fuentes de humo, como parrilladas, fuegos, escapes de carros y vapores fuertes de cocina.

Muchas personas también tienen problemas con químicos y vapores, como perfumes, velas, soluciones para limpieza, pinturas y gasolina.

Evita todo humo, químicos o vapores que puedan empeorar tus síntomas de asma.

Y si absolutamente tienes que usar químicos, debes hacerlo en áreas bien ventiladas y usar un respirador o mascarilla adecuados.