

Manejo del Asma: Detonantes por el Clima

Ahora, un Minuto de Salud.

Los irritantes comunes que detonan síntomas de asma son: cambios repentinos del clima, temperaturas extremas y cambios en el nivel de ozono.

El clima extremo que puede irritar tus pulmones son el clima muy cálido y húmedo y el clima muy frío y seco.

El aire frío y seco durante el invierno restringe tus vías respiratorias, detonando síntomas de asma.

No dejes que el clima impida tus actividades invernales.

Tu profesional médico podría cambiar tu medicamento en el invierno.

En el calor del verano, el ozono, la humedad y niveles de contaminación, aumentan, causando la mala calidad del aire.

Checa los pronósticos del clima para saber si hay mala calidad del aire para así planear de acuerdo con esto.

La prevención durante los extremos del clima es permanecer en un clima controlado con aire acondicionado.