

Manejo del Asma: Observa el Clima

Cuando tienes Asma el clima puede afectar la forma en que se controlan los síntomas del asma.

Calor elevado, clima muy frío, alta humedad y lluvia pueden aumentar tus síntomas.

El clima puede detonar síntomas de tu asma, algunos climas pueden afectar otros detonantes también.

El polen, el moho, y la contaminación del aire aumentan cuando el clima es muy caluroso.

Observa diario el clima antes de salir.

Estos sitios web pueden ayudar...

Planea tu día en base al clima y calidad del aire para ayudar a controlar tu asma.