



## El aire frío puede ser un desencadenante del asma

El aire frío puede provocar síntomas de asma en algunas personas con asma.

### Protéjase

- Cúbrase la cara. Póngase una bufanda sobre la nariz y la boca o use una mascarilla.
- Respire por la nariz.
- En los días fríos, haga ejercicio en lugares cubiertos.



**Si tiene preguntas o desea obtener recursos,  
llame al 1 (833) 327-8462. [www.SouthSideKidsAsthma.org](http://www.SouthSideKidsAsthma.org)**