



El aire caliente y húmedo puede desencadenar el asma

El aire caliente y húmedo puede provocar síntomas de asma en algunas personas con asma.

La contaminación del aire, los recuentos de polen y los niveles de ozono aumentan cuando el clima está caluroso y húmedo.



Protéjase

- Inhale y exhale por la nariz.
- En los días calurosos, haga ejercicio en lugares cerrados.
- Si debe estar afuera durante la parte más calurosa del día, descanse lo necesario.
- Cuando esté en un lugar cerrado, mantenga las ventanas cerradas y el aire acondicionado encendido.
- Hable con su médico sobre cómo y cuándo usar su inhalador cuando el aire esté caliente y húmedo.



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