

# Asma y Alergias



## Plan de ACCIÓN

- **Prepárese para el éxito:**
  - Desarrolle y revise un *Plan de Acción para el Asma* con su proveedor médico y manténgalo disponible para su referencia.
  - Evite la exposición al humo del cigarrillo y al vapor de los cigarrillos electrónicos.
  - Pregunte a su proveedor médico acerca del tratamiento de alergias.
- **Tenga en cuenta:**
  - Consulte diariamente el índice de alergias en su localidad para evaluar sus riesgos
  - Evite las principales fuentes de contaminación del aire, como las carreteras o los vehículos encendidos.
- **Esté preparado:**
  - Sepa cómo acceder rápidamente a sus inhaladores
  - Guarde los medicamentos a temperatura ambiente \*Nota: los inhaladores pueden ser menos efectivos si se mantienen en un calor extremo.
- **Actúe rápidamente:**
  - Conozca los signos del empeoramiento del asma (dificultad para respirar, dolor de pecho, tos persistente, falta de aire, etc.); y busque ayuda si desarrolla estos síntomas.

## ¿Sabía usted que...?

El cambio climático causa temporadas de polen más largas y fuertes, lo que puede desencadenar asma y causar dificultad respiratoria. Las temperaturas extremas provocadas por el cambio climático también se asocian a mayor riesgo de ataques de asma.

## Recursos para la Comunidad:



Consulte el [Índice de Calidad del Aire](#) de su comunidad.

Este recurso monitorea los cinco principales contaminantes presentes en el aire.

Consulte el [Pronóstico de Alergias](#) de su comunidad. Este recurso rastrea el nivel de polen diario y proyectado.

Planifique con anticipación, desarrollando y revisando un [Plan de Acción para el Asma](#) con su proveedor médico.



Puerto Rico Chapter

INCORPORATED IN PUERTO RICO

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



**Boston Children's Hospital**  
Pediatric Environmental Health

This Climate Rx was supported by the American Academy of Pediatrics (AAP) and funded (in part) by a cooperative agreement with the Centers for Disease Control and Prevention/Agency for Toxic Substances and Disease Registry (CDC/ATSDR). The U.S. Environmental Protection Agency (EPA) supports the PEHSUs by providing partial funding to CDC/ATSDR through an Inter-Agency Agreement. The findings and conclusions presented have not been formally disseminated by CDC/ATSDR or EPA and should not be construed to represent any agency determination or policy. Use of trade names that may be mentioned is for identification only and does not imply endorsement by the CDC/ATSDR or EPA.

**PEHSU**  
Pediatric Environmental Health Specialty Unit  
Region 2: NJ | NY | PR | USVI



Region 1: New England

**PEHSU**  
Pediatric Environmental Health  
Specialty Unit