

# ¿Sabe usted que **la contaminación del aire exterior** es un desencadenante del asma?



¡Reduzca su exposición!



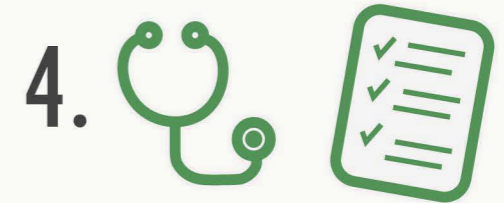
Manténgase informado sobre la calidad del aire por medio del índice de la calidad del aire (AQI, por sus siglas en inglés) en los informes meteorológicos locales o en [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov)



Considere programar las actividades al aire libre en momentos en que la calidad del aire sea mejor. En verano, quizás sea en la mañana.



Quédese adentro con las ventanas cerradas en los días de mucho polen y cuando los contaminantes son altos.



Colabore con un proveedor de salud para identificar los desencadenantes del asma y desarrolle un plan de acción para el asma para reducir los desencadenantes en su hogar.