

CUESTIONA TUS LÍMITES

¿QUÉ PASA
CUANDO TENGO
EL ASMA
CONTROLADA?¹

Duelmo y descanso



Me despierto y no descanso

Hago deporte sin cansarme



Me agota la actividad física

Disfruto en público sin toser



Me aterra toser y evito eventos públicos

Rindo en trabajo/estudios



No rindo debido al agotamiento

Respiro profundamente



Me falta el aire

No tengo pitidos



Tengo pitidos

Vivo sin miedo a las crisis



Tengo frecuentes crisis

¿QUÉ PASA
CUANDO TENGO
EL ASMA NO
CONTROLADA?¹