

### ¿Cómo te ves con respecto a tu enfermedad?

- Tengo una actitud más bien activa porque sé que gran parte depende de mí
- Tengo una actitud más bien pasiva porque no me siento capaz de afrontarla

### ¿Qué medidas concretas tengo que poner en marcha?

- Evitar factores desencadenantes
  - Dejar de fumar
  - Tomar la medicación
  - Aprender a manejar los inhaladores
  - Hacer ejercicio físico
  - Realizar ejercicios respiratorios
  - Hacer ejercicios de relajación y control de estrés
  - Otros
- 

### ¿Crees que puedes tener problemas para cuidarte? ¿Por qué?

-----

-----

### ¿Te merece la pena?

-----

-----