



## **Asma:** Tomo las riendas

**¿Qué sentimientos tengo con respecto a mi enfermedad?**

---

---

**En mi vida habitual ¿qué me supone? ¿Qué es lo que me cuesta más y lo que menos?**

---

---

**Teniendo en cuenta mi personalidad, ¿qué me puede ayudar a llevarla mejor? ¿Cómo puede influir mi entorno, familia y amigos?**

---

---

**¿Cómo me pueden ayudar los profesionales del centro de salud? ¿Lo he hablado con ellos?**

---

---

**¿Me siento capaz de abordar la situación?**

---

---