

El asma puede causar dificultad para respirar acompañada de tos, jadeos, sensación de ahogo u opresión en el pecho.

Para controlar el asma bastan unos sencillos pasos:

1. Evita las causas siempre que puedas
2. Aprende cómo funcionan las medicinas y cuándo usarlas
3. Utiliza correctamente el dispositivo más adecuado
4. Sigue el plan de actuación

El asma se puede controlar bien cuando:

- no tienes síntomas durante el día
- no tienes síntomas durante la noche
- no te impide realizar una actividad física normal
- no te impide ir a la escuela o al trabajo
- no necesitas normalmente un medicamento para aliviarla, salvo cuando haces ejercicio

¡Ahora **puedo** controlar el asma!



NO DEJES QUE EL ASMA CONTROLE TU VIDA.

¡TÚ PUEDES CONTROLAR EL ASMA!

Recuerda estos sencillos pasos:



1. Evitar las causas	+	2. Tomar las medicinas	+	3. Utilizar correctamente los inhaladores	=	Control del asma
----------------------	---	------------------------	---	---	---	------------------