

Mis metas

Tener metas le ayuda a entender por qué es importante para usted controlar el asma. También le ayuda a determinar si su plan de tratamiento le está funcionando. Marque a continuación las metas que se aplican para usted. Escriba además cualquier meta adicional que tenga, y utilice este libro de trabajo para mantener presentes sus metas.

Yo deseo:

- Faltar menos a la escuela o el trabajo.
- Jugar deportes y hacer otras actividades sin tener síntomas de asma.
- Dormir mejor.
- Ser más sano de manera que mis padres, mi pareja o mis amigos no se preocupen por mí.
- Sentirme mejor todos o la mayoría de los días.
- Prevenir los ataques.
- Saber lo que tengo que hacer en un ataque.
- Evitar que el asma controle mi vida.
- Viajar o salir de vacaciones sin que el asma se convierta en un obstáculo.
- No sentir que el asma me hace diferente.

Cuando tenga el asma bajo control, seré capaz de:
