

¿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?
