

# ¿Cuáles son sus Objetivos con el Asma?

**Aun con asma una persona puede vivir una vida activa.**

**Debe ser capaz de:**

- **Correr, jugar y practicar deportes sin síntomas de asma.**
- **Dormir toda la noche sin síntomas de asma.**
- **Tener los pulmones fuertes.**
- **No perder días de trabajo o escuela a causa del asma.**
- **No tener que ir a la sala de emergencia, (o ir menos) a causa del asma.**
- **Controlar el asma usando medicamentos con menos efectos adversos.**
- **Sentirse bien acerca del cuidado que recibe para el asma.**

**Aun con asma**

**una persona**

**puede vivir**

**una vida activa.**

**Estos son objetivos comunes que algunas personas tienen para controlar el asma.**

Anote aquí los suyos.

---

---

---

---

**El resto de este libro explica como alcanzar estos objetivos.**

Aprenderá más acerca de:

- Como evitar lo que empeora el asma.
- Los medicamentos para el asma.
- Como mantener el asma bajo control.
- Como usar el Plan de Acción para el asma.