

**¿En qué consiste mi enfermedad?**

---

---

**¿Qué factores son los que más influyen en mi asma?**

- Factores familiares
- Alergias
- Exposición a sustancias irritantes
- Catarros o infecciones
- Cambios climáticos: frío, nieve, humedad...
- Algunos medicamentos
- Actividad física
- Emociones

**Otros:**

---

---

**Lo que más me preocupa es:**

---

---

**Para estar mejor, me puede ayudar o puedo utilizar:**

---

---