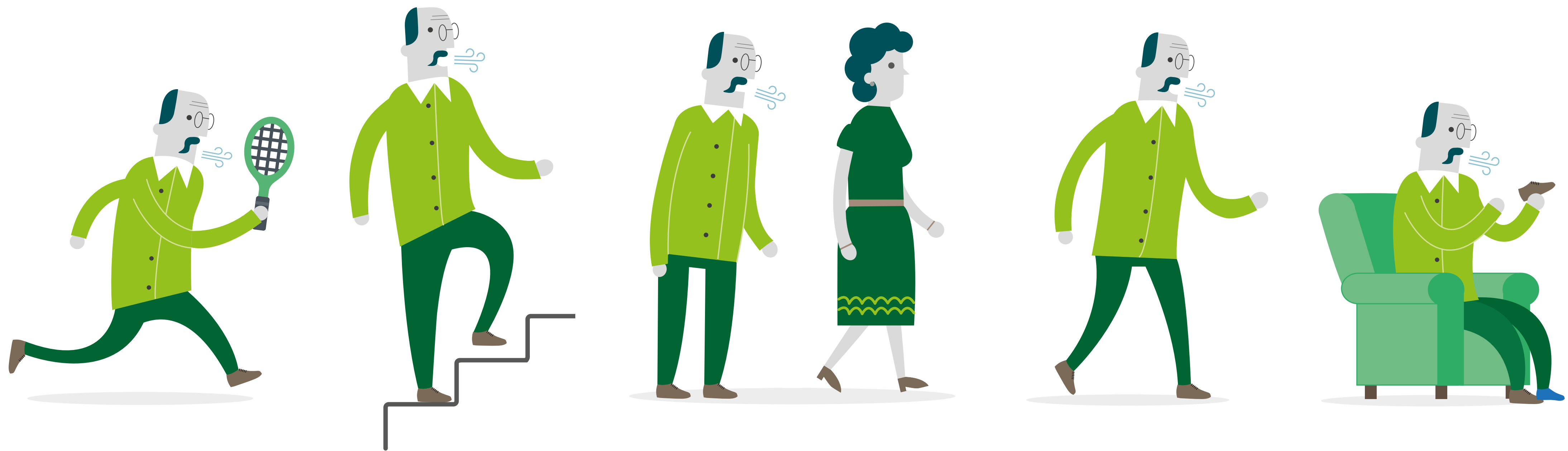


¿CÚANTO TE AHOOGAS ÚLTIMAMENTE?



0 Ausencia de ahogo excepto al realizar ejercicio intenso

1 Me ahogo al andar muy rápido o al subir una cuesta poco pronunciada

2 Me ahogo al andar en llano al mismo paso que otras personas de mi edad o he de pararme a descansar

3 El ahogo me obliga a parar antes de los 100m o después de pocos minutos al andar en terreno llano

4 Me ahogo al realizar esfuerzos del día a día como vestirme o salir de casa y tengo que parar

Que el ahogo no te pare, habla con tu médico

Adaptado de: Escala de disnea modificada del Medical Research Council (mMRC)