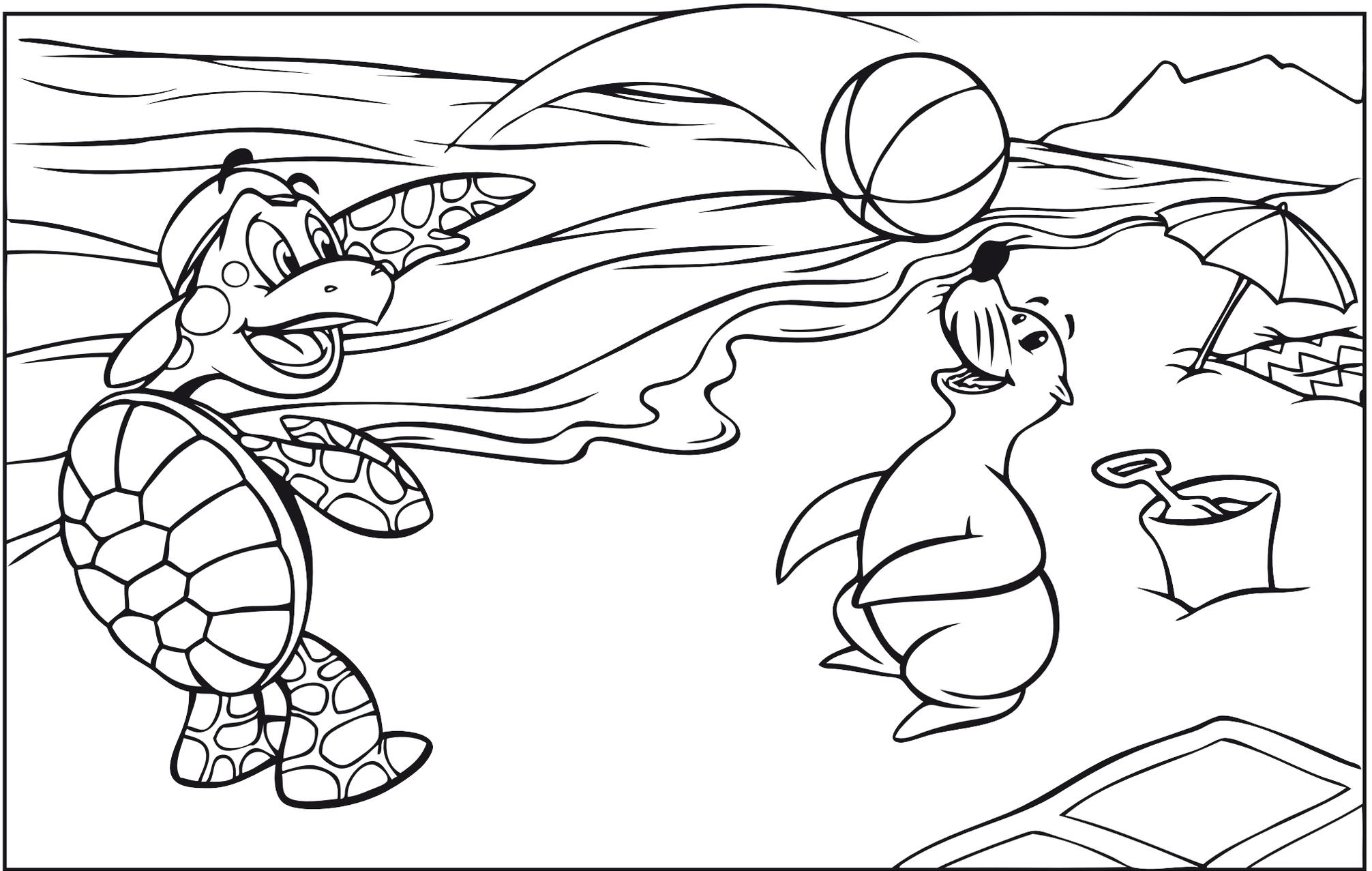
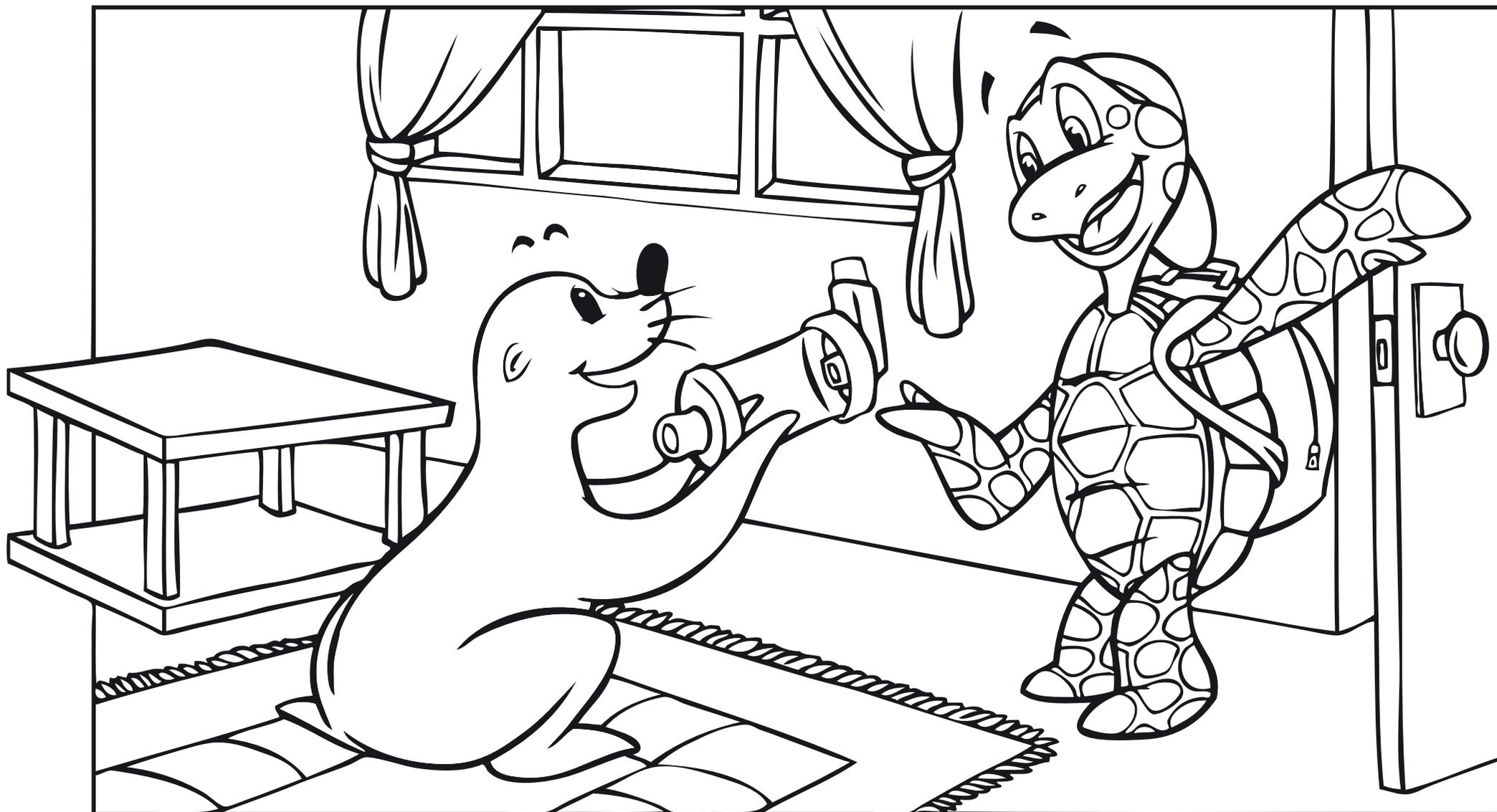


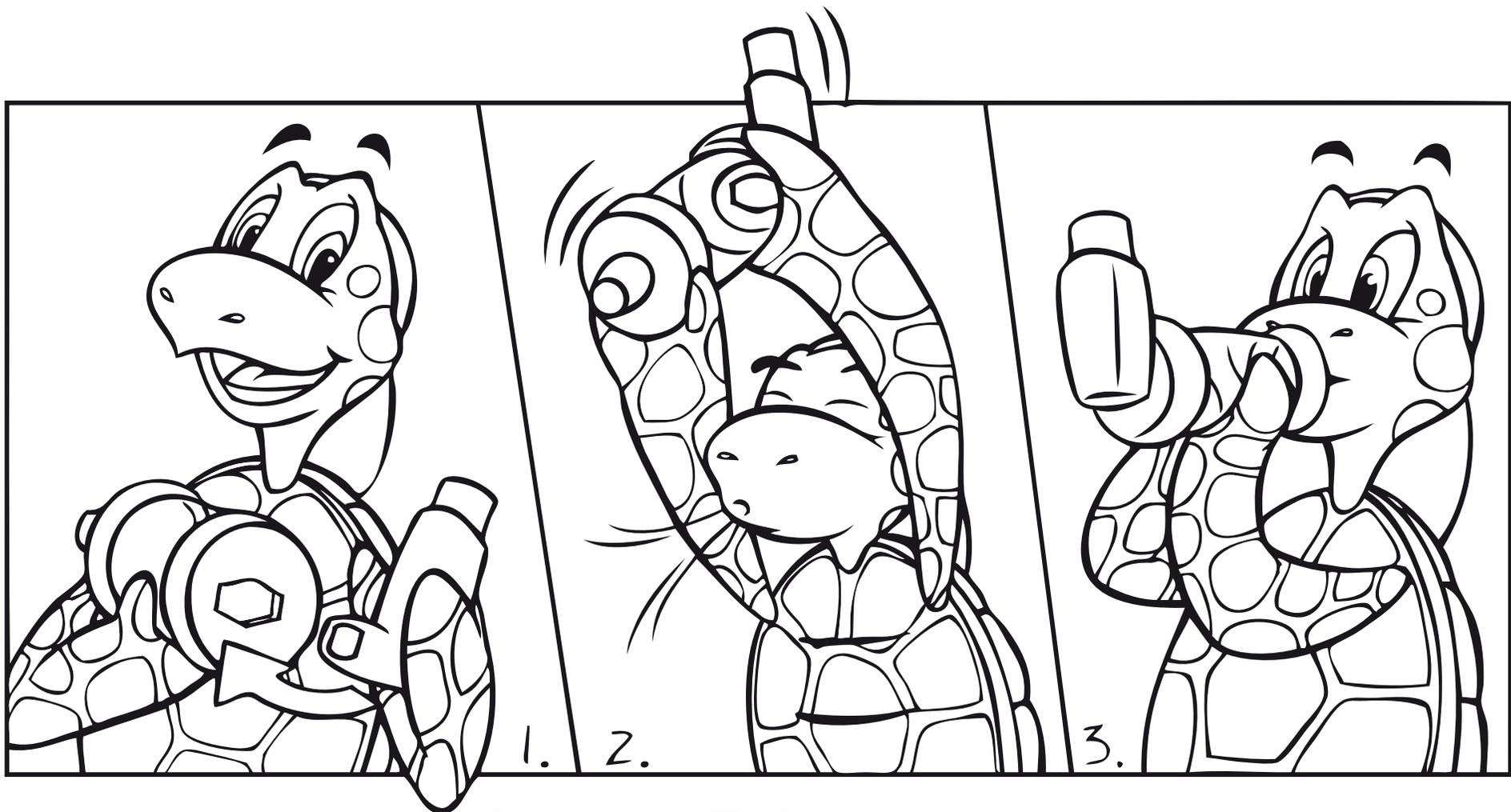
A Tucker la Tortuga le encanta hacer deportes con su amiga, Sami la foca. Juntos surfean las olas...



...y juegan bajo el sol. Tucker practica para ser un jugador famoso de béisbol!



**Tucker tiene asma, y algunas veces le es difícil respirar.  
Él toma su medicina usando un inhalador y una cámara,  
que le ayuda a que el medicamento llegue a sus pulmones.**

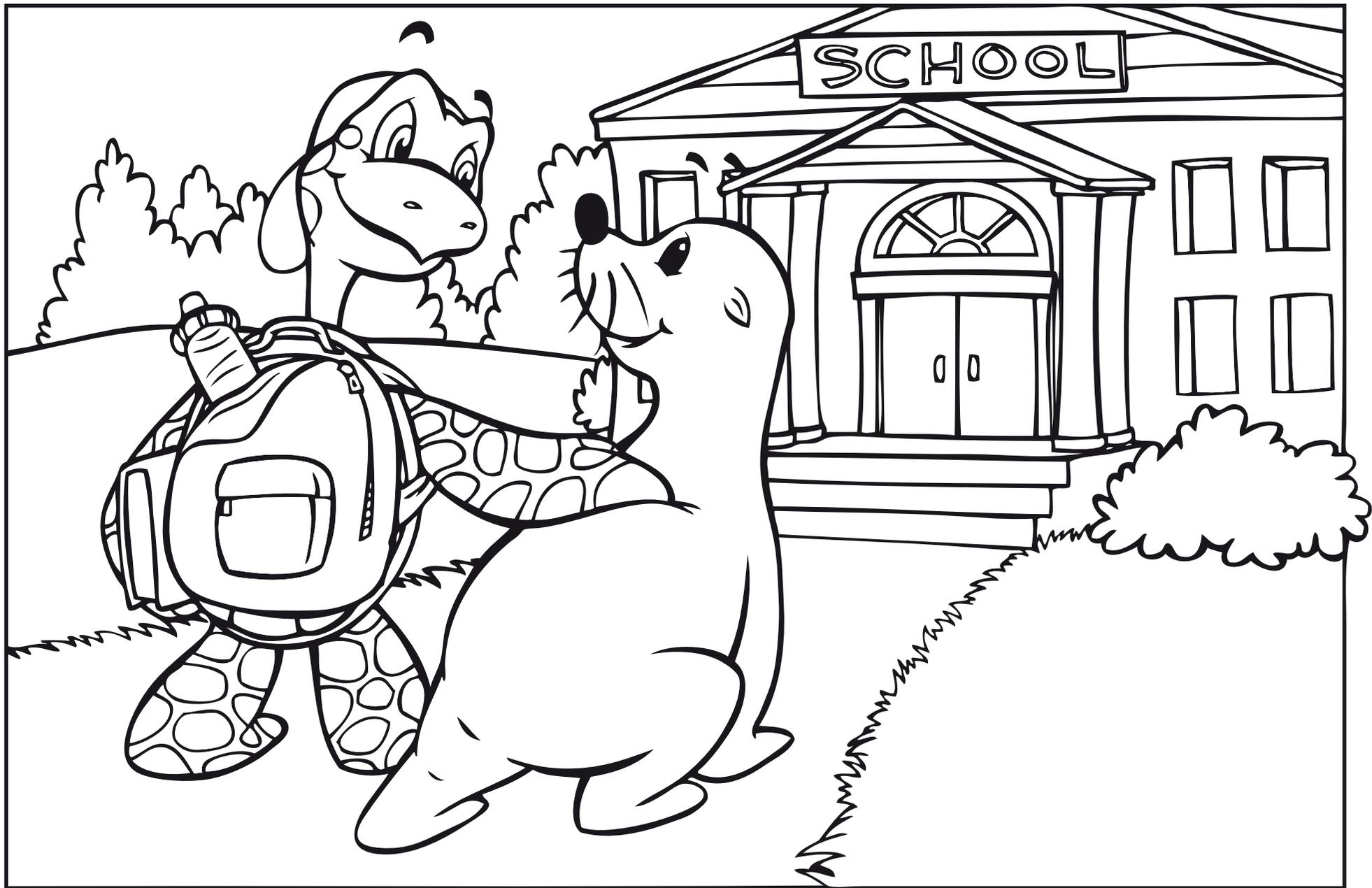


**Así es como Tucker usa su cámara:**

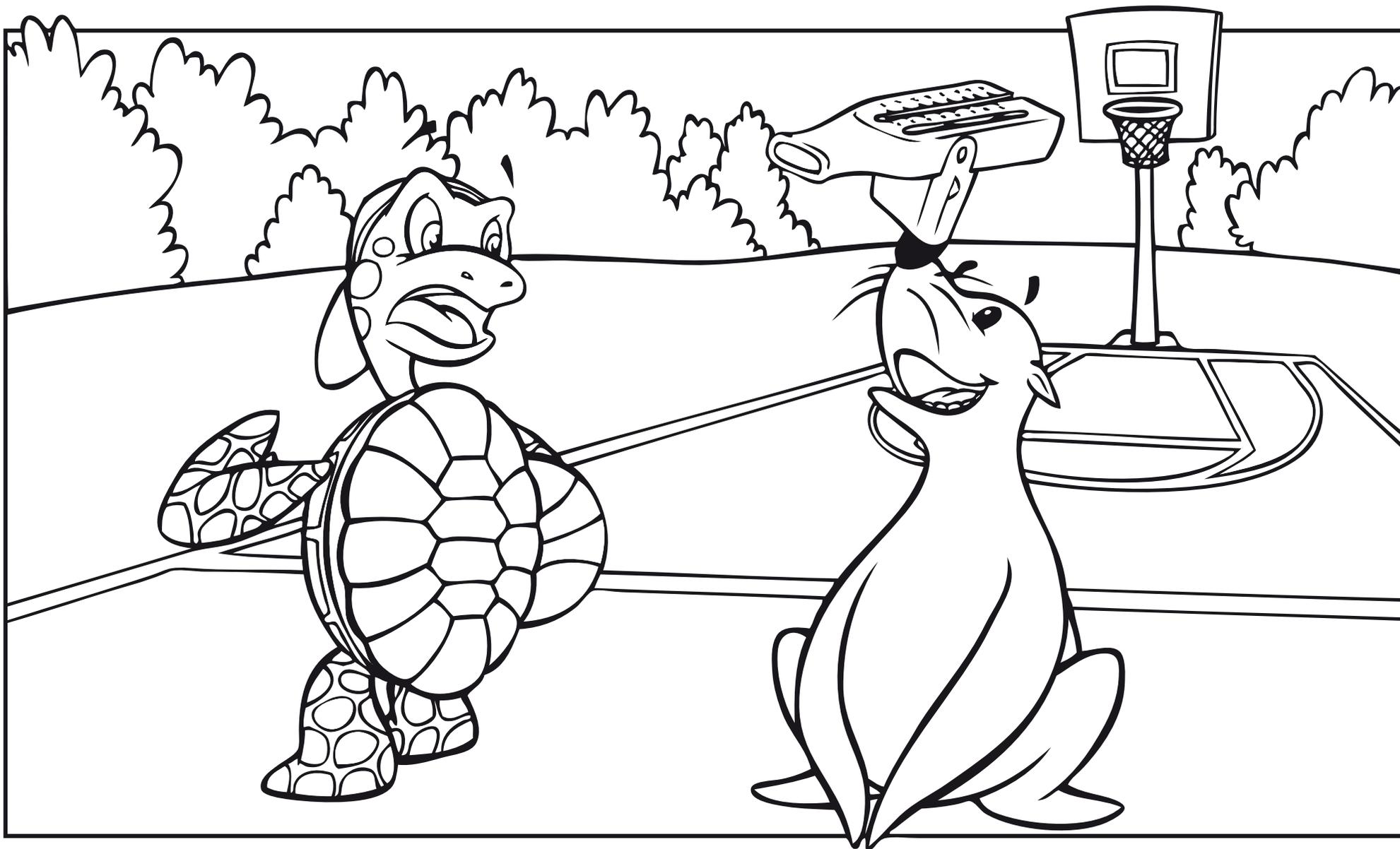
**Paso 1:**  
Introduce su inhalador en  
el extremo de su cámara.

**Paso 2:**  
Agita el inhalador 4 o 5  
veces, mientras sopla aire.

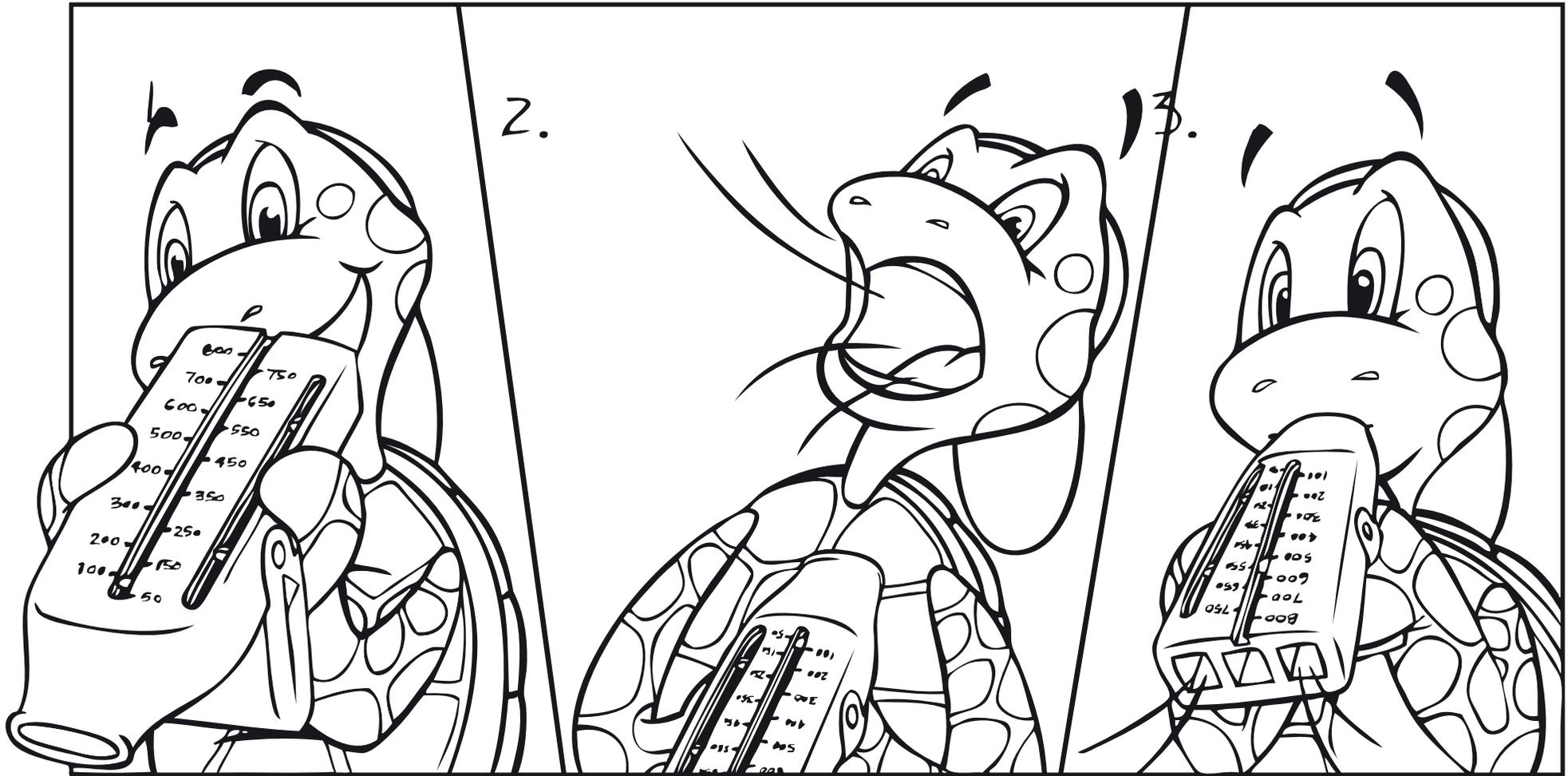
**Paso 3:**  
Coloca la cámara en su boca,  
presiona el botón del inhalador y  
respira lentamente, luego  
contiene la respiración mientras  
cuenta hasta 10, luego exhala.



Tucker y Sami caminan a la escuela todas las mañanas. Es un buen ejercicio.



¡Tucker y Sami practican para ser jugadores famosos de baloncesto! Tucker mide su respiración con un medidor de flujo pico antes y después de jugar.



### Así es como Tucker usa su medidor de flujo pico:

#### Paso 1:

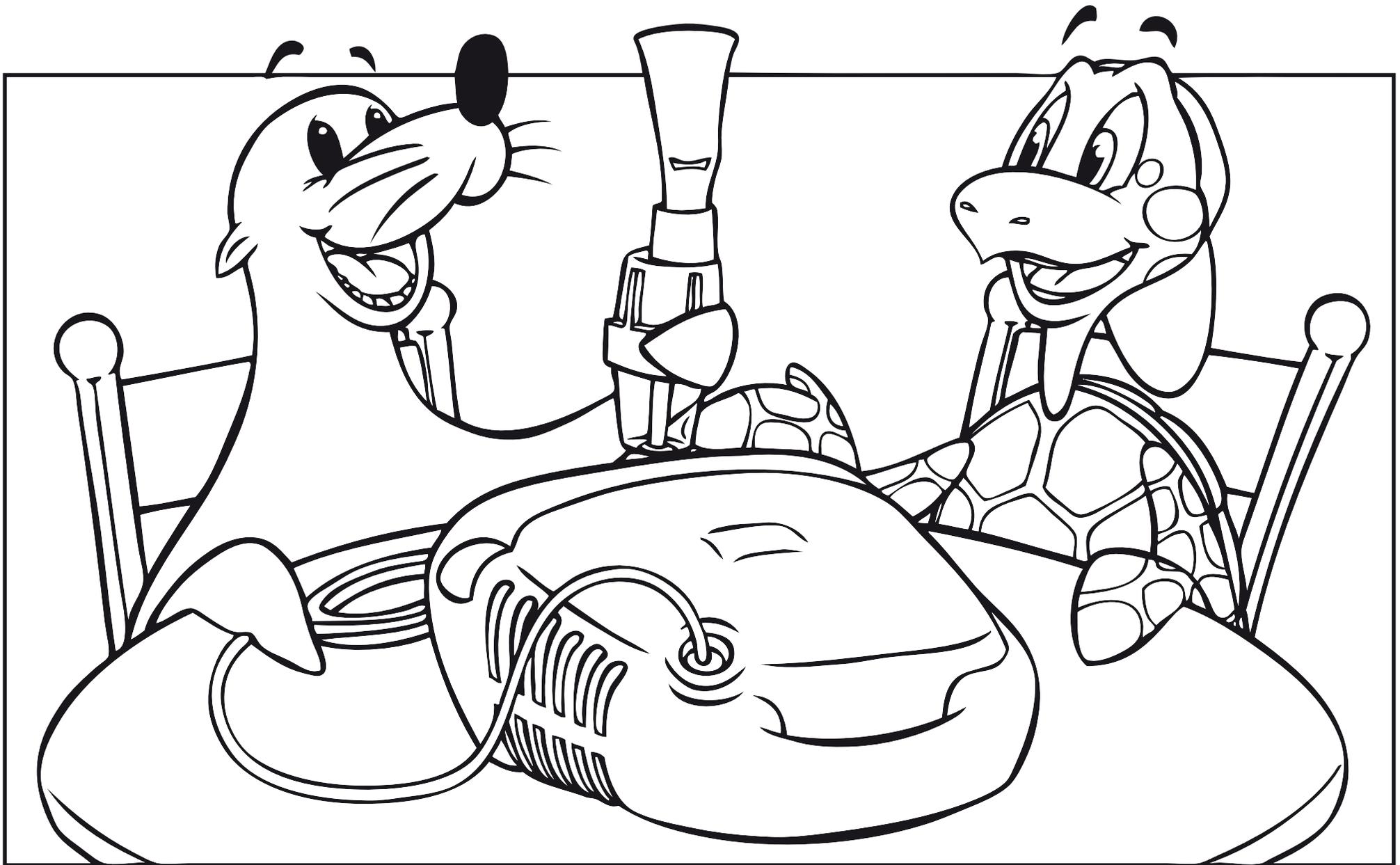
Se pone de pie y mueve el indicador hasta el fondo del medidor.

#### Paso 2:

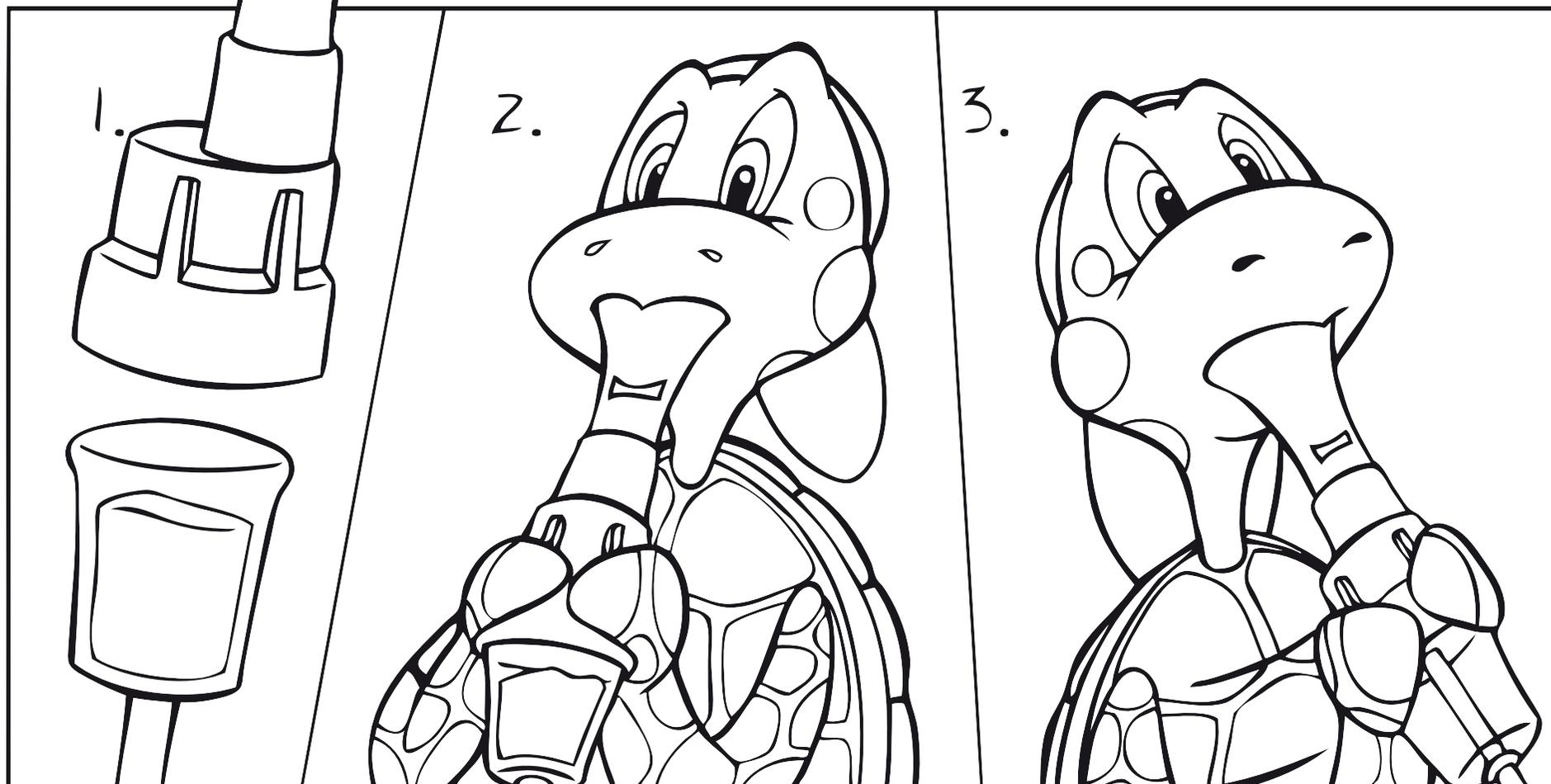
Luego inahala profundamente.

#### Paso 3:

Se coloca el medidor en la boca, y sopla muy fuerte y rápido a la vez. Luego toma nota del número que obtuvo.



**Cuando su flujo espiratorio es bajo, Tucker toma su medicina con un nebulizador, el cual produce una neblina blanca que él respira y que llega hasta sus pulmones.**



### Así es como Tucker usa su nebulizador:

**Paso 1:**

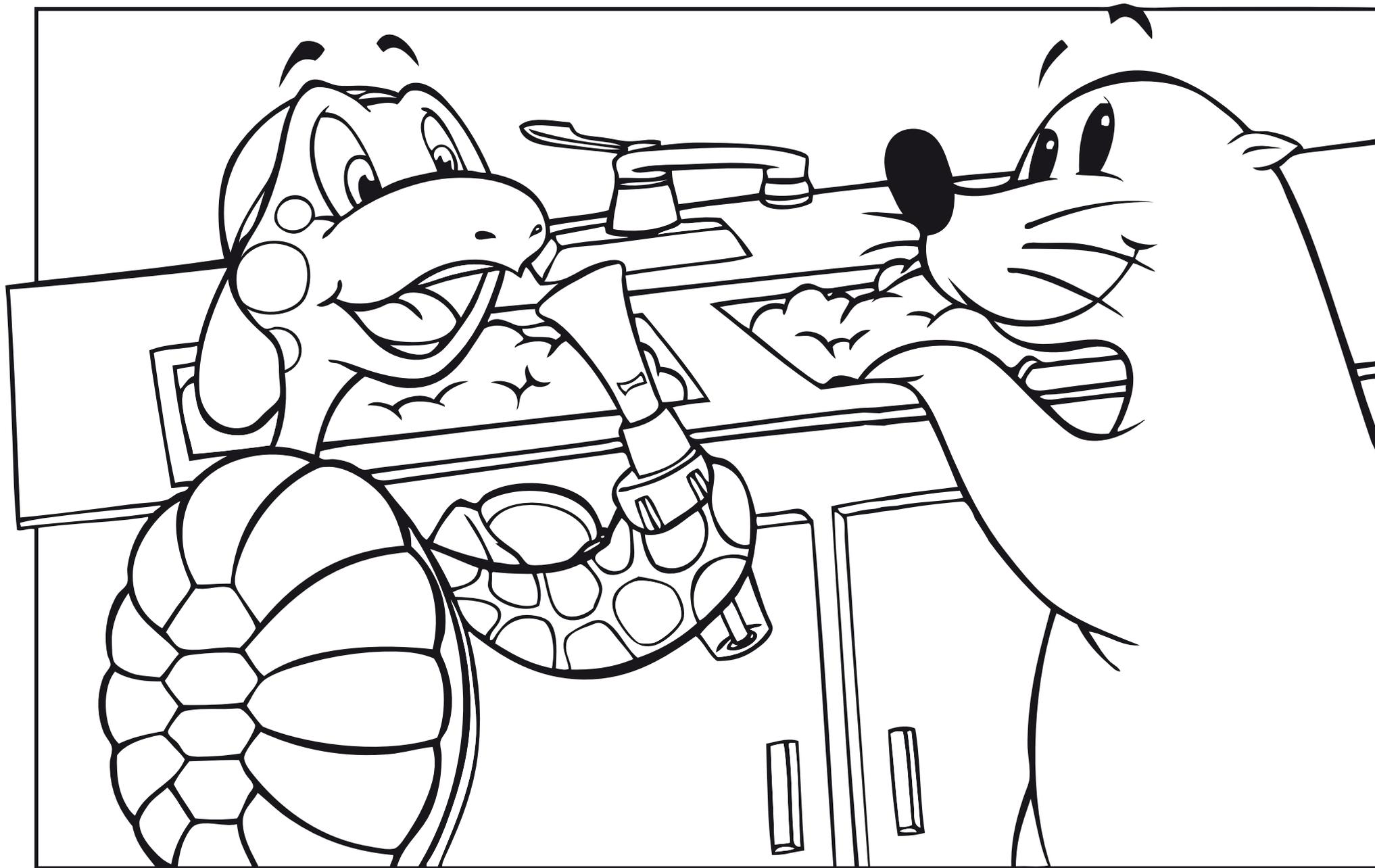
Su mamá coloca la medicina en el vaso del nebulizador.

**Paso 2:**

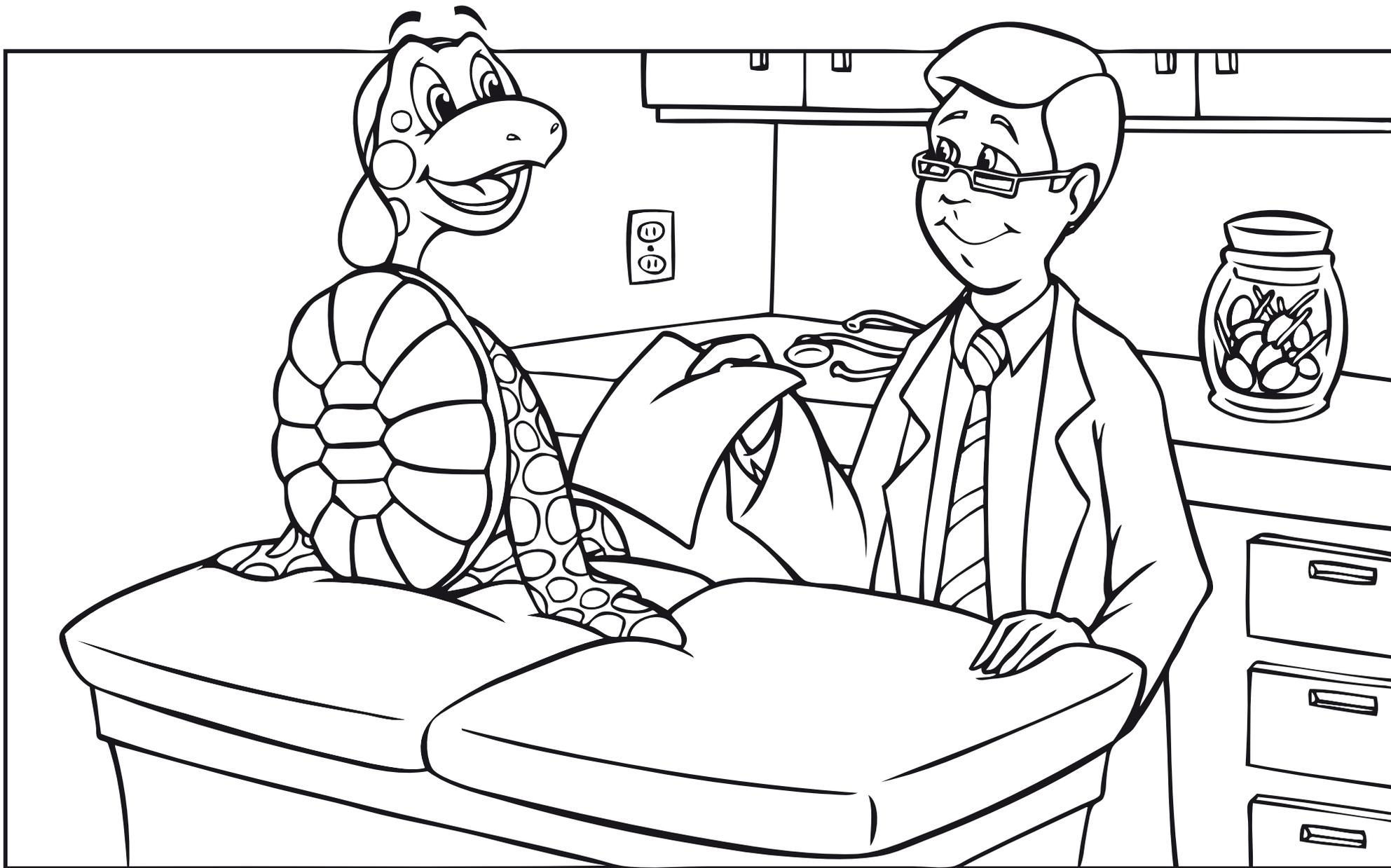
Lo enciende y se coloca la boquilla en la boca.

**Paso 3:**

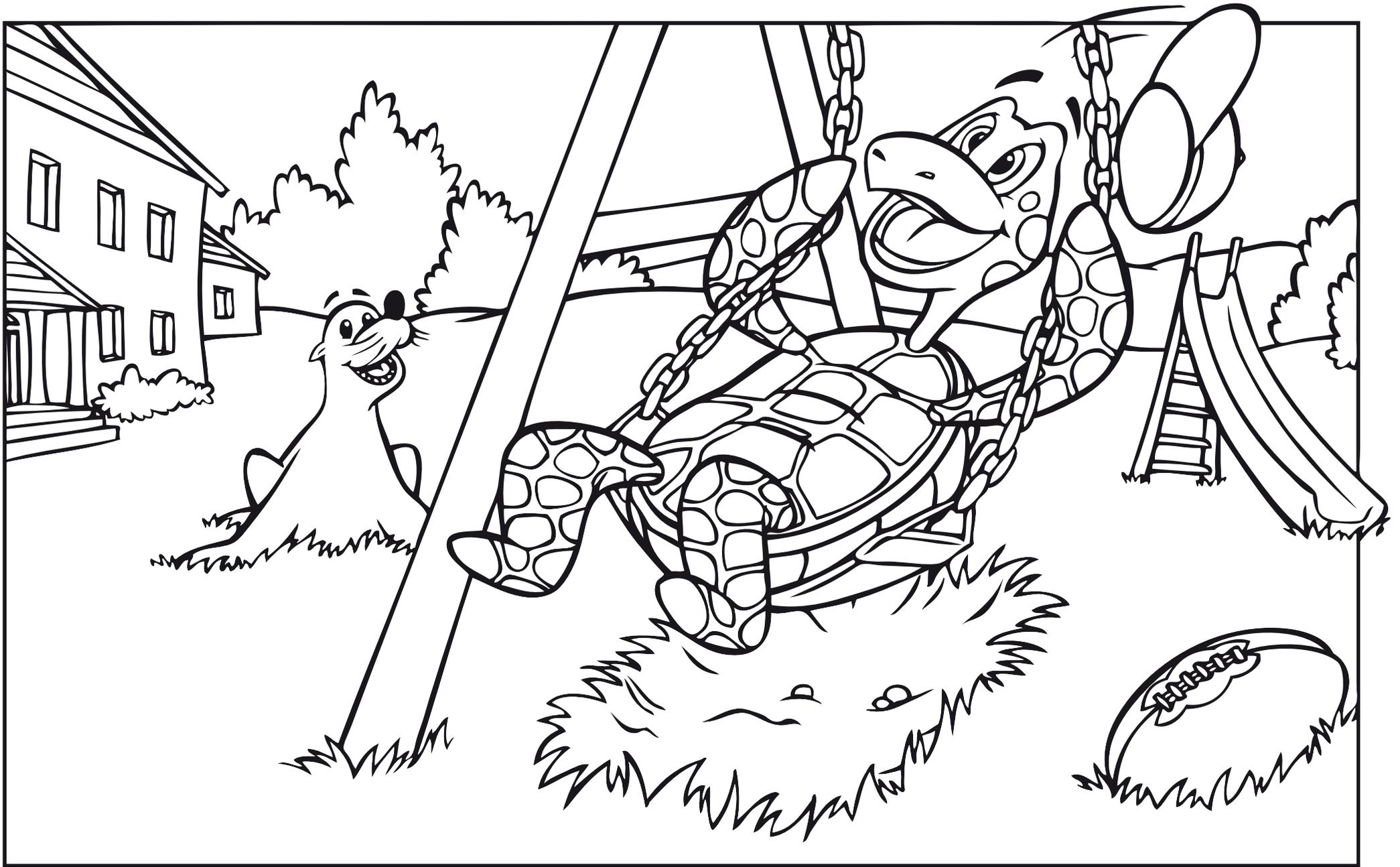
Inspira y expira la neblilla lentamente hasta que se termine.



Después de que haya terminado, lo limpia con la ayuda de Sami.



**Tucker visita a su médico. Su médico escribe un Plan de Acción contra el asma para que él lo siga. Esto le indica sobre su medicación o qué hacer cuando obtiene diferentes lecturas en su medidor de flujo pico.**



¡Tucker hace un buen trabajo controlando su asma!