

¿QUÉ ES?

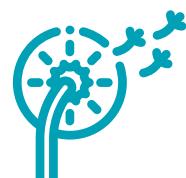
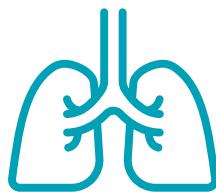
LA DISNEA O AHOGO

La disnea o ahogo es la **sensación de falta de aire o dificultad para respirar.**

También es una **sensación de respiración incómoda.**

Es posible experimentar disnea **en reposo o cuando se realiza un esfuerzo** (realizando cualquier actividad por pequeña que sea).

CAUSAS MÁS COMUNES



Problemas cardíacos

- cómo
- latidos irregulares,
 - ataque cardíaco reciente o
 - insuficiencia cardíaca
-

Problemas pulmonares

- cómo
- la obstrucción de las vías aéreas por secreciones son comunes en bronquitis aguda o crónica, asma y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC);
 - infección de las vías respiratorias
 - o fibrosis pulmonar, entre otras.
-

Otras causas como anemia, ansiedad, agentes ambientales irritantes, etc.

ALGUNOS SIGNOS DE LA DISNEA



Rigidez en el pecho.



Sensación de falta de aire.



Emitir pitidos (sibilancia) al respirar.



Somnolencia y/o dolor de cabeza.



Dolor en los músculos o dolor cuando respira profundamente.



Fiebre y/o escalofríos.



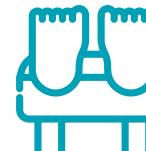
Sentirse fatigado.



Episodios repentinos de tos o una tos prolongada.



Levantarse a media noche.



Hinchazón de pies y piernas.

¿QUÉ HACER?

SI SUFRE
AHOGO O
DISNEA

INFORMAR



Informe a su médico de sus antecedentes, y de su historial familiar.

TABACO



Si fuma, déjelo.
Si no fuma, evite el humo.

GRIPE



Vacúnese de la gripe.

ACTIVIDAD



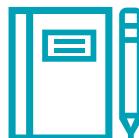
Intente hacer ejercicio, lo que pueda, para promover el intercambio del aire.

AMBIENTE



Evite "alérgenos ambientales" y todo aquello que pueda provocar alergia y causar un episodio de falta de aire o que los síntomas empeoren.

AGENDA



Lleve un diario y anote cualquier síntoma anormal que se produzca con frecuencia.

Con la colaboración de:

