


¿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).

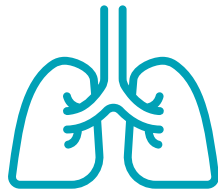


CAUSAS MÁS COMUNES



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

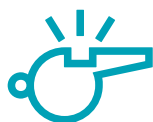
DE LA
DISNEA



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.



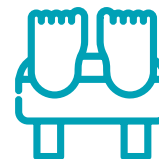
Sentirse fatigado.



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



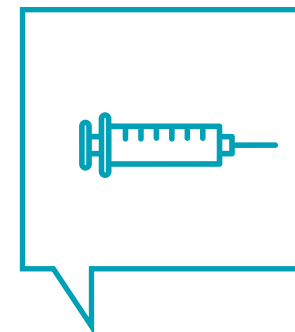
Informe a su médico de sus antecedentes, y de su historial familiar.

TABACO



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

GRIPE



Vacúnese de la gripe.

ACTIVIDAD



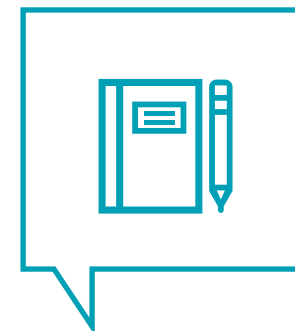
Intente hacer ejercicio, lo que pueda, para promover el intercambio del aire.

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:



UVIC
UNIVERSITAT DE VIC
UNIVERSITAT CENTRAL
DE CATALUNYA