

# DISF. DAS CORDAS VOCAIS (VDC) - OBSTRUÇÃO LARÍNGEA INDUZIDA PELO EXERCÍCIO (EILO) VS. ASMA

Compreender a diferença entre Disf. Das Cordas Vocais-Obstrução Laringea Induzida pelo Exercício e Asma

## SINTOMAS DE VCD-EILO

SONS DE RESPIRAÇÃO ESTRIDENTE, DISCORDANTE

DIFICULDADE NA INALAÇÃO

APERTO NA GARGANTA

INÍCIO RÁPIDO, RECUPERAÇÃO RÁPIDA

## SINTOMAS DA ASMA

RESPIRAÇÃO TIPO CHIADO

DIFICULDADE DE EXALAÇÃO

APERTO NO PEITO

INÍCIO GRADUAL, RECUPERAÇÃO GRADUAL

### OPÇÕES DE TRATAMENTO

- Consultar um patologista de língua-fala
- Ajustar a respiração: de uma respiração bucal para uma respiração nasal ou partilhada
- Praticar a respiração diafragmática e exercícios de relaxamento
- Praticar exercícios de recuperação respiratória para impedir que o ataque se transforme num episódio completo

### OPÇÕES DE TRATAMENTO

- Consultar um médico, alergologista ou imunologista
- Tomar medicamentos - como inalador ou comprimidos - como prescrito
- Saiba quais são os seus ativadores - exercício, ar poluído, alergias, etc. - e evitá-los
- Conheça os primeiros sinais de um ataque e pare de fazer exercício antes dos sintomas progredirem