

# DCU-OLIE VS. ASMA

Comprender la diferencia entre la Disfunción de cuerdas vocales- Obstrucción laríngea inducida por el ejercicio y el asma

## SÍNTOMAS DCU-OLIE

DISFUNCIÓN DE CUERDAS VOCALES -  
OBSTRUCCIÓN LARÍNGEA INDUCIDA POR EL EJERCICIO

SONIDOS DE RESPIRACIÓN  
AGUDOS, RECHINANTES

DIFICULTAD AL INHALAR

OPRESIÓN EN LA GARGANTA

INICIA RÁPIDAMENTE Y SE  
RECUPERA RÁPIDAMENTE

## OPCIONES DE TRATAMIENTO

- Visite a un especialista en patología del lenguaje
- Ajuste la respiración de la boca, respirando por la nariz o compartida entre ambos
- Practique la respiración diafragmática y haga ejercicios de relajación
- Practique ejercicios de recuperación de respiración para evitar que el ataque se convierta en un episodio completo

## SÍNTOMAS DEL ASMA

SONIDOS DE RESPIRACIÓN  
COMO SILBIDOS

DIFICULTADES AL EXHALAR

OPRESIÓN EN EL PECHO

INICIA GRADUALMENTE Y SE  
RECUPERA GRADUALMENTE

## OPCIONES DE TRATAMIENTO

- Visite a un médico, alergista o inmunólogo
- Tome medicamentos como un inhalador o pastillas- según lo prescrito
- Conozca sus factores desencadenantes: ejercicio, aire sucio, alergias, etc. y evítelos
- Conozca los primeros signos de un ataque y cese el ejercicio antes que los síntomas progresen