

NO ES NORMAL TOUR



SIBILANCIAS "Pitos" o silbidos al respirar

Un folleto del NO ES NORMAL TOUR para ayudarte a reconocer los **síntomas que no debes normalizar**

Si tu respiración suena, NO es normal. Respirar no debería sonar. Si tu pecho hace ruido al respirar, es una señal de que el aire tiene dificultades para pasar.

¿Qué son las sibilancias?

Son ruidos agudos, similares a un silbido o "pito", que aparecen generalmente al expulsar el aire. Se producen porque las vías respiratorias (los bronquios) están inflamadas, obstruidas o más estrechas de lo habitual.

Muchas personas lo normalizan ("siempre he pitado un poco", "es la alergia"), pero si los silbidos siempre precisan una valoración profesional.



Causas frecuentes

Asma

Es la causa más común; suele cursar con pitos, tos nocturna y opresión en el pecho.

EPOC

Frecuente en fumadores o exfumadores; los bronquios están dañados y el aire queda atrapado.

Alergias

La reacción al polen, ácaros o animales puede inflamar la vía aérea rápidamente.

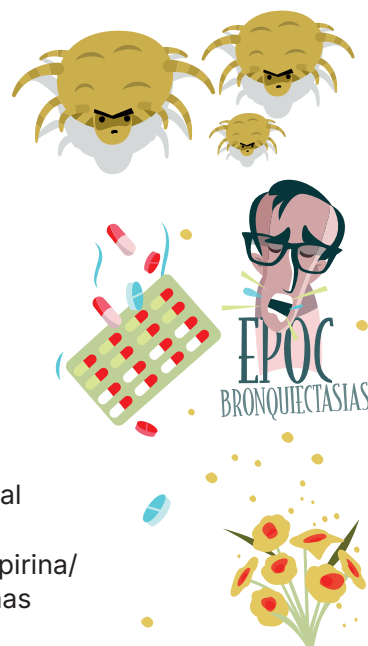
Irritantes

Exposición al humo del tabaco, contaminación, productos químicos o aire muy frío.



Otras causas

Reflujo gastroesofágico, infecciones respiratorias mal curadas o bronquiectasias, algunos medicamentos (aspirina/antiinflamatorios en personas sensibles).



separ

Sociedad Española
de Neumología y
Cirugía Torácica



- Escuchas pitos de forma **repetida** o durante varias semanas.
- Los silbidos aparecen junto a **tos nocturna** o sensación de presión en el pecho.
- Notas que el ruido empeora con el **ejercicio**, el frío o en ambientes con humo.
- Eres fumador o exfumador y cada vez respiras con más ruido.
- Tienes infecciones repetidas y siempre te “queda un silbido” residual.

¿Cómo se estudian los “pitos” en el pecho?

- **Espirometría:** Es la prueba clave. Mide la apertura de tus bronquios y comprueba si el aire fluye sin obstáculos.
- **Oximetría:** Para medir el nivel de oxígeno en tu sangre.
- **Pruebas de alergia:** Para identificar si hay algún factor externo que dispare la inflamación.
- **Estudio del sueño:** Si los pitos aparecen sobre todo de noche y se acompañan de ronquido o cansancio.



- **Evita el humo:** El tabaco (propio y ajeno) es el principal enemigo de tus bronquios.
- **Controla tu entorno:** Reduce la exposición al polvo, aerosoles y contaminación.
- **Protección contra el frío:** En días muy fríos, tapa tu boca y nariz para que el aire entre más cálido.
- **Sigue tu tratamiento:** Si ya tienes inhaladores prescritos, asegúrate de realizar la técnica correctamente.

**Si tu pecho suena,
te está avisando.**

**Los pitos en el pecho
tienen tratamiento
y manejo.**

Identificar la causa no solo mejora tu respiración, sino que previene daños futuros en tus pulmones.

¿Te reconoces en este síntoma? Pide cita en tu centro de salud.

En la autocaravana del NO ES NORMAL TOUR realizamos espirometrías gratuitas y te orientamos sobre el siguiente paso asistencial.

Referencias: American Academy of Sleep Medicine (AASM) (2014). International Classification of Sleep Disorders, 3rd Edition (ICSD-3). Darien, IL; American Thoracic Society (ATS) (2013). Mechanisms, assessment, and management of dyspnea and wheeze. American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine, 185(4), 435–452; Bousquet, J. et al. (2020). Allergic Rhinitis and its Impact on Asthma (ARIA) guidelines. Allergy, 75(10), 2439–2476; Global Initiative for Asthma (GINA) (2024). Global Strategy for Asthma Management and Prevention; Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD) (2024). Global Strategy for the Diagnosis, Management, and Prevention of COPD; Irwin, R.S. et al. (2018). Diagnosis and management of cough and airway symptoms. Chest, 153(1), 196–209; Murray, J.F. & Nadel, J.A. (2022). Textbook of Respiratory Medicine. 7th ed. Elsevier; National Institute for Health and Care Excellence (NICE) (2021). Asthma: diagnosis, monitoring and chronic asthma management; World Health Organization (WHO) (2021). WHO global air quality guidelines.