



Frequently asked questions: Spanish

Preguntas más frecuentes: español

What is asthma?

Asthma is a condition that affects the airways – the small tubes that carry air in and out of the lungs. When a person with asthma comes into contact with an asthma trigger, the muscle around the walls of the airways tightens so that the airway becomes narrower. The lining of the airways becomes inflamed and starts to swell. Often sticky mucus or phlegm is produced. All these reactions cause the airways to become narrower and irritated – leading to the symptoms of asthma.

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad que afecta las vías respiratorias; es decir, los pequeños tubos que llevan y echan aire de los pulmones. Cuando una persona asmática entra en contacto con un desencadenante del asma, los músculos que rodean las vías respiratorias de los pulmones se constriñen, estrechando así las vías respiratorias. La membrana de las vías respiratorias se inflama y se hincha produciendo a menudo más mucosidad o flema de la habitual. Todas estas reacciones que irritan y estrechan las vías respiratorias ocasionan los síntomas del asma.

The common symptoms of asthma are:

- coughing
- wheezing or a whistling noise in the chest
- getting short of breath
- a tight feeling in the chest.

Los síntomas más comunes del asma son:

- la tos;
- silbidos o 'pitidos' en el pecho;
- dificultad al respirar;
- sensación de presión en el pecho.

What causes asthma?

Asthma can start at any age. It is difficult to know what causes asthma, but so far we know that:

- asthma can be inherited
- many aspects of modern lifestyles – such as changes in housing and diet and a more hygienic environment – may have contributed to the rise in asthma
- smoking during pregnancy increases the chance of a child developing asthma
- second-hand smoke increases the chance of developing asthma
- irritants in the workplace may lead to a person developing asthma
- environmental pollution can make asthma symptoms worse, but it has not been proven to cause asthma.

¿Qué ocasiona el asma?

El asma puede aparecer a cualquier edad. Es difícil saber qué ocasiona el asma, pero por ahora sabemos que:

- el asma puede ser hereditario;

- muchos aspectos de la vida moderna, como los cambios en el hogar y en la alimentación, así como un entorno mucho más higiénico, pueden haber contribuido al aumento del asma;
- fumar durante el embarazo aumenta los riesgos de asma en el niño;
- el humo ambiental aumenta las posibilidades de que se tenga asma;
- agentes irritantes en el lugar de trabajo pueden ocasionar que una persona tenga asma;
- la contaminación medioambiental puede empeorar los síntomas del asma, aunque no se ha demostrado que provoque el asma.

What are the things that can set off (trigger) asthma symptoms?

A trigger is anything that irritates the airways and causes the symptoms of asthma to appear. Everyone's asthma is different and you will probably have several triggers. Common triggers include colds or flu, tobacco smoke, exercise and allergies to things like pollen, furry or feathery animals or house-dust mites.

¿Qué cosas pueden provocar (desencadenar) los síntomas del asma?

Un desencadenante es cualquier factor que irrite las vías respiratorias y que ocasione los síntomas del asma. El asma es diferente según la persona y seguramente habrá varios desencadenantes. Entre los desencadenantes más comunes se encuentran los resfriados, la gripe, el humo de tabaco, el ejercicio y las alergias al polen, a los animales de pelo o pluma, o a los ácaros del polvo.

How might asthma affect my lifestyle?

Some people may have to change parts of their lifestyle because of worsening asthma symptoms. It can be difficult to identify exactly what triggers your asthma. Sometimes the link is obvious, for example when your symptoms start within minutes of coming into contact with a cat or pollen. Some people have a delayed reaction. By avoiding the triggers that make your asthma symptoms worse, and by taking your asthma medicines correctly, you can reduce unnecessary symptoms and continue to enjoy your usual lifestyle.

¿Cómo afectará el asma a mi estilo de vida?

Es posible que algunas personas tengan que cambiar parcialmente su estilo de vida a causa de un empeoramiento de sus síntomas de asma. A veces es difícil identificar exactamente qué desencadena el asma, otras veces la relación es clara, como, por ejemplo, cuando los síntomas aparecen momentos después de estar en contacto con un gato o con el polen. Algunas personas sufren una reacción retardada. Si evita las causas que desencadenan sus síntomas y cumple al pie de la letra el tratamiento prescrito, podrá reducir los síntomas innecesarios y continuar disfrutando de su estilo de vida habitual.

How is asthma treated?

There are some excellent treatments available to help you to control your asthma. The most effective way of taking most asthma treatments is to inhale the medicine so it gets straight into your lungs. There are a variety of inhalers available and it is important that you use a device that you are comfortable with and can use properly. Your doctor or nurse will advise you on the most appropriate device and should demonstrate how to use it correctly.

¿Cómo se trata el asma?

Hay excelentes tratamientos disponibles para ayudarle a controlar el asma. La manera más eficaz de tomar la mayoría de los tratamientos para el asma es mediante la inhalación del medicamento para que entre directamente en los pulmones. Existen varios tipos de inhaladores disponibles y es importante que utilice un aparato con el que se sienta cómodo y que sepa utilizar correctamente. Su médico o enfermera le aconsejará cuál es el modelo más adecuado y deberá mostrarle cómo utilizarlo.

There are two main types of asthma medicine – relievers and preventers:

- Reliever inhalers are usually blue and you take them to relieve symptoms. They work quickly by relaxing the muscles surrounding the narrowed airways. They are essential in treating asthma attacks. If you need to use your reliever inhaler 3–4 times a week, you should go back to your doctor or nurse and have your symptoms reviewed so that they can be kept under control.
- Preventers usually come in brown, red or orange inhalers. They work by controlling the swelling and inflammation in the airways, stopping them from being so sensitive and reducing the risk of severe attacks. They build up over a period of time so they need to be taken every day, usually morning and evening, even when you are feeling well. Most preventers contain a steroid medicine. It is important to understand that it is not the same as anabolic steroids used by athletes to improve their performance.

Existen dos tipos principales de medicación para el asma, los medicamentos que alivian los síntomas (broncodilatadores) y los medicamentos que los previenen (corticoides):

- Los inhaladores que se utilizan para aliviar los síntomas suelen ser de color azul. Actúan de manera instantánea relajando los músculos que rodean las constreñidas vías respiratorias. Son fundamentales para tratar los ataques de asma. Si necesita utilizar su inhalador broncodilatador de 3 a 4 veces por semana, debe volver al médico o a la enfermera para que reexaminen sus síntomas y puedan estar así bajo control.
- Los inhaladores que se utilizan para prevenir los síntomas del asma suelen ser de color marrón, rojo o naranja. Tienen un gran poder antiinflamatorio y actúan sobre las vías respiratorias para que estén menos sensibles, reduciendo el riesgo de ataques graves. Son de efecto acumulativo con el tiempo, por lo que se deben tomar todos los días, normalmente por las mañanas y las noches, incluso si se encuentra bien. La mayoría de los medicamentos que previenen los síntomas, los corticoides, contienen esteroides. Es importante que sepa que no son como los esteroides anabolizantes que utilizan los atletas para mejorar su rendimiento.

There are other types of medicine that can be added to your reliever and preventer inhaler if needed, such as preventer tablets and long-acting relievers. For information about new medicines that may be more effective for you, speak to your doctor or nurse.

Existen otros tipos de medicación que pueden añadirse, si es necesario, al tratamiento del inhalador broncodilatador o corticoidal, como los comprimidos que evitan los síntomas y los medicamentos que alivian los síntomas de larga duración. Hable con su médico o enfermera para saber más sobre los nuevos tratamientos que le pueden ayudar.

Are steroids safe for me to take?

Many people with asthma use a preventer that contains a low dose of inhaled steroid. Here are some points to remember:

- The steroids used to treat asthma are corticosteroids – a copy of the steroids produced naturally in your body.
- They are completely different to the anabolic steroids used by bodybuilders and athletes.
- Inhaled steroids go straight down to the airways, so very little is absorbed into the rest of the body.
- Your doctor will prescribe the lowest possible dose.
- Children should be monitored closely, especially for growth.

¿Es seguro tomar esteroides?

Muchas personas asmáticas utilizan inhaladores de corticoides e inhalan una dosis muy baja de esteroides. Recuerde lo siguiente:

- Los esteroides que se utilizan para tratar el asma son corticoesteroides, una copia de los esteroides que produce naturalmente su cuerpo.
- Son completamente diferentes de los esteroides anabolizantes que utilizan los culturistas y los atletas.
- Si se inhalan, los esteroides entran directamente a las vías respiratorias, y el resto del cuerpo absorbe muy poco.
- Su médico le recetará la dosis más baja posible.
- Deberá controlar estrechamente a los niños, y en especial su crecimiento.

Occasionally, if your asthma symptoms become severe, your doctor may give you a short course of steroid tablets. They work quickly and powerfully to help to calm down your inflamed airways. Short courses of tablets, anything from 3–14 days, will not give any long-term side effects. Steroid tablets can lower the body's resistance to chickenpox, so you should contact your doctor if you are taking steroid tablets and come into contact with chickenpox.

En ocasiones, si sus síntomas de asma empeoran, su médico podrá recetarle un tratamiento breve de comprimidos a base de esteroides. Actúan de manera rápida y eficaz calmando las vías respiratorias inflamadas. Los tratamientos breves de comprimidos, de 3 a 14 días, no tienen efectos secundarios a largo plazo. Los comprimidos de esteroides pueden disminuir la resistencia del cuerpo a la varicela, por lo que debe contactar con su médico si está tomando comprimidos de esteroides y ha estado en contacto con el virus de la varicela.

Why can't I take tablets to control my asthma?

The most effective way of taking most asthma treatments is to inhale the medicine so it gets straight into your lungs. Most preventer treatments contain steroids and taking them by inhaler means that a much lower dose of the steroid can be used and

because the inhaled medicine goes straight down to the airways where it is needed, very little is absorbed into the rest of the body. When steroids are taken in tablet form the dose is much higher (one steroid tablet gives 50 times the dosage of a puff from a standard steroid inhaler) and most of it will be absorbed into the rest of the body, not just your lungs. Using steroid tablets regularly for long periods of time (months or years) can have serious side effects such as brittle bones (osteoporosis), bruising easily, diabetes, cataracts, increased hunger, heartburn and indigestion. They may make you feel depressed, or have mood swings or a fattened face (moon face).

¿Por qué no puedo tomar comprimidos para controlar el asma?

La manera más eficaz de tomar la mayoría de tratamientos para el asma es inhalar la medicación para que actúe directamente sobre los pulmones. La mayoría de los tratamientos que previenen los síntomas del asma contienen esteroides; el tomarlos con un inhalador significa que se utiliza una dosis baja de esteroides y, como el medicamento trata directamente las vías respiratorias de los pulmones, donde se necesita, el resto del cuerpo absorbe una cantidad mínima. Cuando se toman los comprimidos de esteroides, la dosis es mucho más alta (un comprimido de esteroides contiene una dosis 50 veces superior a la toma de un inhalador de esteroides estándar) y la mayor parte pasa al resto del cuerpo, y no sólo a los pulmones. Tomar comprimidos de esteroides de manera regular durante períodos prolongados de tiempo (meses o años) puede tener efectos secundarios graves como la osteoporosis, la formación de hematomas, la diabetes, las cataratas, aumento de la sensación de hambre, ardor de estómago e indigestión. Puede hacer que se sienta deprimido, que sufra cambios de humor o que le engorde la cara (cara redonda).

Helping you to control your asthma

To help you to control your asthma symptoms, your doctor or nurse should discuss with you the best way you can control your symptoms and as part of this should give you a written record of your asthma medicines and what to do if your symptoms get worse. At your review, ask them for an asthma medicine card and a personal asthma action plan.

Ayudándole a controlar el asma

Para ayudarle a controlar los síntomas del asma, su médico o enfermera deberá hablar con usted sobre la manera más adecuada de controlar sus síntomas, y como parte de esto, deberá entregarle un documento escrito con su medicación para el asma y qué hacer si empeora su situación. En la revisión, pídale una tarjeta médica de asma y un plan de acción personal para el tratamiento del asma.

How do I know if my symptoms are getting worse?

If your symptoms are getting worse you may recognise some or all of the following:

- needing more and more reliever treatment
- waking at night with coughing, wheezing, shortness of breath or a tight chest
- having to take time off work because of your asthma
- feeling that you cannot keep up with your normal level of activity or exercise



If you experience any of the above you should visit your doctor or nurse to get your asthma back under control.

¿Cómo sé si mis síntomas están empeorando?

Si sus síntomas están empeorando puede que se encuentre en una o más de las siguientes situaciones:

- necesita utilizar el tratamiento de prevención cada vez con más frecuencia;
- se despierta por las noches con ataques de tos, pitidos, silbidos, dificultad al respirar o sensación de presión en el pecho;
- tiene que faltar al trabajo a causa del asma;
- le parece que no puede mantener su ritmo de actividad o ejercicio normal.

Si sufre algunas de estas situaciones, debe acudir a su médico o enfermera para volver a poner bajo control su asma.

What you must do during an attack?

- Take two puffs of your reliever (blue) inhaler
- Sit up and loosen tight clothing
- If no immediate improvement during an attack, continue to take one puff of reliever inhaler every minute for five minutes or until symptoms improve
- If your symptoms do not improve in five minutes – or if you are in doubt – call 999 or a doctor urgently, especially if:

You are too breathless or exhausted to talk

Your lips are blue

¿Qué debe hacer durante un ataque?

- tome dos inhalaciones de su inhalador broncodilatador (azul);
- siéntese derecho y afloje la vestimenta apretada;
- si no mejora inmediatamente durante un ataque, continúe tomando una inhalación cada minuto durante cinco minutos o hasta que los síntomas se alivien;
- si sus síntomas no mejoran en cinco minutos o, si tiene dudas, llame inmediatamente al 999 o a un médico, especialmente:

Si le falta aire o está demasiado exhausto para hablar

Si tiene los labios azulados

Where can I go to get more information?

For confidential and independent advice about asthma, phone the Asthma UK Adviceline to speak to our asthma nurse specialists through an interpreter.

Asthma UK Adviceline

08457 01 02 03

9am–5pm, Monday–Friday

Calls charged at local rates (UK only)

¿Dónde puedo obtener más información?

Para recibir más consejos acerca del asma de manera independiente y confidencial, llame a la línea *Asthma UK Adviceline* para hablar con una de nuestras enfermeras especialistas a través de un intérprete.



Asthma UK Adviceline

08457 01 02 03

De lunes a viernes de 9:00 a 17:00 horas

Las llamadas se cobran como llamadas locales (Reino Unido únicamente)

How can I help Asthma UK support people with asthma?

To reach people with asthma whose first language is not English, we are keen to recruit volunteers who are fluent in English and languages other than English. To discuss ways you can help us, please contact Claire Randolph, Community Development & Volunteering, 020 7704 5868, volunteer@asthma.org.uk.

¿Cómo puedo ayudar a Asthma UK para que siga apoyando a las personas con asma?

Necesitamos voluntarios que sepan hablar inglés y otro idioma con fluidez para comunicarse con personas asmáticas que no sean angloparlantes. Para saber más acerca de cómo nos puede ayudar, póngase en contacto con Claire Randolph, Community Development & Volunteering, 020 7704 5868, volunteer@asthma.org.uk.

Last updated October 2004

©2004 Asthma UK

Registered charity number 802364

Última actualización: octubre 2004

©2004 Asthma UK

Sociedad benéfica número 802364