

# Allergies

## The facts

Every year 50 million Americans suffer from allergies, making it the 6th most prevalent chronic disease in America. Approximately 20% of children suffer from seasonal allergies and an estimated 8% of children under the age of six have food allergies.

## What are Allergies?

An allergy is an overreaction of the immune system to a substance that is harmless to most people. In someone with an allergy, the body's immune system treats the substance (called an allergen) as an invader and reacts inappropriately, resulting in symptoms that can be anywhere from annoying to potentially deadly. Every time the person is exposed to that particular allergen, he or she will have an allergic reaction. Common allergens include foods, pollens, grasses, house dust mites, animal's dander and insect stings. The symptoms of allergies vary based on the allergen itself and the individual. They can include cold symptoms (sneezing, coughing, and congestion), itchy or watery eyes, rashes, hives or trouble breathing.

In rare instances, if the sensitivity to an allergen is extreme, a child may experience anaphylaxis—a sudden, severe allergic reaction which is potentially deadly. Anaphylaxis can happen just seconds after being exposed to a triggering substance or can be delayed for up to 2 hours if the reaction is from a food. Severe symptoms include difficulty breathing, swelling, unconsciousness and lightheadedness.

## Who is at risk?

Children get allergies from coming into contact with allergens. Allergens can be inhaled, eaten, injected, or contracted through the skin. Allergies tend to run in the family. For example, if a parent has an allergy problem, there is a higher than normal chance that his or her child also will have allergies. This risk increases if both parents are allergic. Some kids have allergies even if no family member is allergic. A child who is allergic to one substance is likely

to be allergic to others as well. Those with asthma, eczema, or hay fever are at a greater risk of experiencing anaphylaxis.

## What can I do?

If you suspect your child has an allergy, contact his or her pediatrician. Have the child avoid what you believe to be causing the allergy. For instance if your child is allergic to a certain food, avoid that food. When eating out, be sure to ask your server whether or not ingredients your child is allergic to are being used.

There are steps you can take to limit your child's exposure to other allergens, such as dust mites, mold, animal dander, and pollen:

- Get rid of dust collectors, including heavy drapes, upholstered furniture and stuffed animals.
- Use an airtight, allergy-proof plastic cover on all mattresses, pillows and box springs.
- Wash all bedding and stuffed animals in hot water every 7-14 days.
- Keep pets out of your child's bedroom and wash your pet each week.
- Avoid exposing your child to molds by keeping him away from damp basements or water-damaged areas of your home (check under carpets).
- Remove carpeting if possible.
- Vacuum frequently.
- Cover air vents with filters.
- Avoid using ceiling fans.
- Keep windows closed.
- Keep indoor humidity low.
- Limit outdoor activities when pollen counts are highest (early morning for spring time tree pollens, afternoon and early evening for summer grasses, and in the middle of the day for ragweed in the fall).
- Consider using a HEPA filter to control airborne allergens (these only work if what you are allergic to is airborne, which doesn't include dust mites and mold).

**For more information, call 434-982-0808**

Portions adapted from the American Academy of Pediatrics, [www.chw.edu](http://www.chw.edu), and [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org).

# Alergias

## Datos

En los Estados Unidos, 50 millones de personas sufren de alergias. Aproximadamente el 20% de los niños sufre de alergias estacionales, y se estima que el 8% de los niños menores de seis años tiene alergias alimentarias.

## ¿Qué son las alergias?

Una alergia es una reacción exagerada del sistema inmunitario a una sustancia que es inofensiva para la mayoría de las personas. El sistema inmunitario del cuerpo trata a la sustancia (alergeno) como un invasor y reacciona en forma desmedida, causando síntomas que varían desde simples molestias hasta problemas que pueden llegar a causar la muerte. Cada vez que un niño esté expuesto a ese alergeno específico, tendrá una reacción alérgica. Algunos de los alérgenos comunes son los alimentos, el polen, el césped, los ácaros (insectos diminutos) del polvo en el hogar, la caspa de animales y las picaduras de insectos. Los alérgenos pueden inhalarse, comerse, inyectarse o se puede entrar en contacto con ellos a través de la piel. Los síntomas de las alergias varían. Algunos de ellos son: síntomas similares a los de un resfriado (estomudos, tos y congestión), ojos llorosos o que pican, salpullidos, urticaria o dificultad para respirar.

En raros casos, la sensibilidad extrema a un alergeno puede causar anafilaxia, una reacción alérgica repentina y seria que puede causar la muerte. La anafilaxia puede ocurrir apenas segundos después de la exposición a una sustancia capaz de provocar esta reacción, o hasta dos horas después. Algunos de los síntomas serios son dificultad para respirar, hinchazón, pérdida del conocimiento y sensación de mareo.

## ¿Quiénes corren riesgo?

Los niños corren un riesgo más alto si tienen antecedentes familiares de alergias. Este riesgo aumenta si los dos padres son alérgicos, aunque algunos niños pueden desarrollar alergias aun sin tener antecedentes familiares. Si un niño es alérgico a una sustancia, es probable que también sea alérgico a otras. Los niños con asma, eccema o fiebre del heno corren un riesgo más alto de anafilaxia.

## ¿Qué puedo hacer?

Si sospecha que su niño tiene una alergia, comuníquese con su pediatra. Haga que su niño evite la causa posible, por ejemplo, un alimento específico. Si va a comer a un restaurante, pregúntele al camarero si la comida contiene ingredientes a los cuales un niño es alérgico.

Hay medidas que usted puede tomar para limitar la exposición de su niño a los alérgenos:

- Elimine los objetos que acumulan polvo, como cortinas pesadas, muebles tapizados y animalitos de peluche.
- Recubra colchones, colchones de resortes y almohadas con fundas plásticas herméticas y a prueba de alergias.
- Lave toda la ropa de cama y los animalitos de peluche en agua caliente cada 7 a 14 días.
- Mantenga a sus animales domésticos fuera del cuarto de su niño y lávelos cada semana.
- Evite que su niño esté expuesto al moho manteniéndolo lejos de sótanos húmedos o lugares de su casa con filtraciones de agua (revise debajo de las alfombras).
- Si fuera posible, quite las alfombras.
- Pase la aspiradora con frecuencia.
- Cubra los conductos de ventilación con filtros.
- Evite el uso de ventiladores de techo.
- Mantenga las ventanas cerradas.
- Limite las actividades al aire libre cuando la concentración de polen está más alta (durante la primavera, temprano por la mañana, por el polen de los árboles; durante el verano, por la tarde y cuando empieza a anochecer, por el polen del césped; y durante el otoño, al mediodía, por el polen de la ambrosía).
- Considere usar un filtro de aire HEPA para controlar los alérgenos transmitidos a través del aire (estos filtros sólo dan resultado si la alergia es a algo transportado por el aire; esto no incluye a los ácaros del polvo y el moho).
- Mantenga bajo el nivel de humedad dentro de su casa.

**Para más información, llame al  
434-982-0808.**

Adaptado en parte de publicaciones de la American Academy of Pediatrics, [www.chw.edu](http://www.chw.edu)