



Alergias

Allergies



National Alliance
for Hispanic Health

¿Qué es la alergia?

La alergia es la respuesta exagerada del sistema inmune a sustancias u organismos extraños conocidos como alérgenos. Cuando la persona es expuesta a una sustancia que no es normalmente dañina como el polvo, su sistema inmune reacciona como si esta sustancia fuera dañina causando síntomas físicos incómodos. Estas sustancias son los alérgenos. Según los Institutos Nacionales de Salud (NIH por sus siglas en inglés), más de cincuenta millones de personas en los Estados Unidos padecen de enfermedades alérgicas cada año.

¿Cuáles son los alérgenos?

Los alérgenos son sustancias ambientales que pueden encontrarse en el interior y el exterior de las casas. Los alérgenos interiores están presentes todo el año y se conocen como alérgenos perennes. Los alérgenos de interiores consisten en:

- Caspa de las mascotas (pelo de animales, costras de la piel, saliva u orina)
- Ácaros del polvo
- Moho
- Excremento de cucarachas

Los alérgenos de aire libre o exterior incluyen:

- Polen
- Picaduras de insectos
- Hierbas y pastos

What is an allergy?

An allergy is the improper response of the immune system to a specific foreign substance. When exposed to a normally harmless substance, such as dust, the immune system reacts as if the substance is harmful, causing uncomfortable physical symptoms. The substances that cause this reaction are called allergens. According to the National Institutes of Health (NIH), more than 50 million people in the United States suffer from allergies each year.

What are allergens?

Allergens are common environmental substances that can be found indoors and outdoors. Indoor allergens are present year round and are known as perennial allergens. Indoor allergens include:

- Pet dander (animal hair, skin flakes, saliva, or urine)
- House dust mites
- Mold
- Cockroach droppings

Outdoor allergens include:

- Pollen
- Insect stings
- Grasses and weeds



¿Qué es el polen?

El polen es un alérgeno de temporada muy común en exteriores. El polen es producido por árboles, hierbas y pastos durante la temporada reproductiva de las plantas (generalmente en la primavera). Esta temporada varía dependiendo de la planta.

¿Cuáles son los síntomas de la alergia?

Los síntomas más comunes de las alergias son la rinitis o “fiebre del heno o del polen”. Los síntomas consisten en estornudos, congestión, mucosidad, comezón en la nariz, paladar, garganta, ojos y oídos. Estos síntomas alérgicos pueden convertirse en males respiratorios crónicos tales como el asma.

La rinitis, o fiebre del heno o del polen, es una inflamación de las membranas mucosas que ocurre cuando los alérgenos tocan las paredes de la nariz.

¿Las alergias pueden causar asma?

Sí, **el asma**, una reacción alérgica que resulta en la inflamación de los conductos bronquiales, es una de las más serias enfermedades respiratorias causada por las alergias. Esta inflamación hace que los conductos produzcan más moco, inflamación de las mucosas y contracción muscular. Estos cambios del cuerpo producen la obstrucción de los conductos, opresión del pecho, tos y silbidos. Si la reacción alérgica es aguda, estos cambios pueden causar una severa falta de respiración y de oxígeno en la sangre.

What is pollen?

Pollen is a seasonal allergen and a common outdoor allergen. Trees, grasses, and weeds produce pollen during the reproductive season of the plant. The season varies depending on the plant; it is generally in the spring.

What are the symptoms of an allergy?

The most common symptoms of an allergic reaction are rhinitis or “hayfever.” The symptoms are sneezing, congestion, runny nose, itchiness in the nose, roof of the mouth, throat, eyes and ears. These allergic symptoms can turn into chronic respiratory conditions such as asthma.

Rhinitis or “hayfever” is an inflammation of the mucous membranes that occurs when allergens touch the lining of the nose.

Can allergies cause asthma?

Yes, **asthma** (an inflammation of the bronchial airways) is one of the more serious respiratory diseases caused by sensitivity to allergens and irritants. This inflammation causes the airways to produce increased mucus, mucosal swelling, and muscle contraction. These bodily changes produce airway obstruction, chest tightness, coughing, and wheezing. If the allergic reaction is acute, these changes can cause severe shortness of breath and low blood oxygen.

¿Qué son las alergias de la piel?

Estas alergias son causadas por el contacto de la piel con alérgenos e incluyen:

- **El eczema** es un trastorno alérgico de la piel que muchas veces afecta la cara, los codos y las rodillas. El síntoma común es una intensa comezón que puede convertirse en lesiones o ampollas. Entre los provocadores más comunes están los alérgenos, la transpiración, el estrés emocional, el comer ciertos alimentos y el contacto con irritantes como la lana, las mascotas, los jabones u otras sustancias.
- **La urticaria** se caracteriza por la inflamación de la piel acompañada de enrojecimiento y comezón. La causa más común de la urticaria puede ser una infección viral, medicamentos, alimentos o el látex. Algunas personas tienen urticaria crónica que ocurre en reacción a circunstancias particulares. El rascarse, el estrés o “los nervios”, pueden agravar la urticaria. El mejor remedio es eliminar los factores provocadores.
- **La dermatitis** de contacto es una reacción producida por el contacto de la piel con una sustancia alérgica que puede causar enrojecimiento, inflamación, o comezón en la piel. La hiedra es la causa más común. Otras plantas, metales, cosméticos y medicamentos también causan esta reacción.

¿Qué son las alergias a los alimentos?

Las alergias a los alimentos son reacciones del cuerpo a sustancias que resultan nocivas. Aún pequeñas cantidades de ciertos alimentos pueden causar una reacción alérgica a personas con sensibilidad a ello. Las alergias a los alimentos más comunes son causadas por la leche, los huevos, los cacahuates o maní, el trigo, la soya, las nueces, el pescado y los mariscos de concha. Las reacciones alérgicas consisten en trastornos intestinales, salpullido (erupciones en la piel), y problemas con la respiración.

What are skin allergies?

Skin allergies are bodily reactions caused by exposure to allergens and include:

- **Eczema**, is an allergic skin disorder often affecting the face, elbows, and knees. The common symptom is intense itching that can turn into lesions or oozing blisters. The most common triggers include allergens, overheating or sweating, emotional stress, eating certain foods, and contact with irritants such as wool, pets, soaps or other substances.
- **Hives** are marked by a swelling of the skin accompanied by redness, and itching. The most common cause of hives can be a viral infection. An allergic reaction to drugs, foods, or latex may also cause hives. Some people have chronic hives that occur as a reaction to circumstances or events. Scratching and stress can worsen the hives. Eliminating the trigger (for example, certain food, medication, latex) is the best remedy.
- **Contact dermatitis** is a reaction produced by the contact of the skin with an allergic substance causing the skin to become red, itchy and inflamed. Poison ivy is the most common cause. Other plants, metals, cosmetics, and medications also cause a reaction.

What are food allergies?

Food allergies occur when one has an allergic reaction in response to food. Even tiny amounts of the certain food can cause an allergic reaction in people with a sensitivity to it. Some common food allergies are caused by: milk, eggs, peanuts, wheat, soy, tree nuts, fish, and shellfish. Allergic reactions include intestinal disturbances, skin rashes, and breathing difficulties.

¿Qué es el choque anafiláctico?

El choque anafiláctico es la forma más severa de una reacción alérgica que puede afectar el cuerpo entero. La anafilaxis ocurre cuando una persona ha sido expuesta a alguna sustancia que le causa alergia. La reacción puede ocasionar problemas respiratorios, pérdida de la conciencia e incluso la muerte. El choque anafiláctico es una emergencia médica que requiere tratamiento médico inmediato y seguimiento por un profesional de la salud. Las sustancias más comunes son los alimentos, las medicinas y las picaduras de insectos.

¿Cómo puedo saber qué causa mis alergias?

Un profesional de la salud puede diagnosticar las alergias después de una detallada historia clínica y un examen físico. El profesional de la salud puede realizar exámenes adicionales de diagnóstico, entre ellos una prueba de la piel o de la sangre.

¿Cómo puedo controlar mis alergias?

Los alérgenos comunes de interiores como el excremento de las cucarachas, la caspa de los animales domésticos, los ácaros del polvo y el moho, se pueden reducir por medio de la acción directa del dueño de la casa o del inquilino. Trabaje con un profesional de la salud para elaborar un plan de control de sus alergias. Esto puede significar tomar medicinas. También puede evitar o reducir la exposición a o la ingestión de sustancias que empeoren sus alergias.

What is anaphylactic shock?

Anaphylactic shock is the most severe type of allergic reaction which may involve the entire body. Anaphylaxis occurs in people after they are exposed to a substance they are allergic to. The reaction can result in trouble breathing, loss of consciousness, and even death. Anaphylactic shock is a medical emergency that requires immediate medical treatment and subsequent follow-up. The most common triggers are foods, medications, and insect stings.

How can I find out what is causing my allergies?

A health care professional can diagnose allergies after a detailed health history and physical examination. They may also perform additional diagnostic tests including skin or blood tests, if necessary.

How can I manage my allergies?

Common indoor allergens such as cockroach droppings, pet dander, house dust mites, and mold may be reduced. You may have to work with a health care professional to develop a care plan to manage your allergies. This may involve taking medications. Avoid or reduce exposure or ingestion of substances, which trigger your allergies.



Recursos/Resources

Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos National Alliance for Hispanic Health

Línea Telefónica Nacional para la Salud de la
Familia Hispana

National Hispanic Family Health Helpline

1-866-SU-FAMILIA (1-866-783-2645)

SuFamilia@hispanichealth.org

<http://www.hispanichealth.org>

American Academy of Allergy, Asthma, and Immunology

1-800-822-2762

<http://www.aaaai.org>

Asthma and Allergy Foundation of America

1-800-727-8462

<http://www.aafa.org>

The Food Allergy and Anaphylaxis Network

<http://www.foodallergy.org>

National Institute of Allergy and Infectious Diseases

<http://www3.niaid.nih.gov/>

U.S. Dept. of Health and Human Services

<http://www.hhs.gov/drugs/index.shtml#safe>

The National Alliance for Hispanic Health is the nation's foremost source of information and trusted advocate for the health of Hispanics in the United States. Alliance Hispanic community-based organization members provide services to more than 15 million each year, making a daily difference in the lives of Hispanic communities and families. For more information visit www.hispanichealth.org or call the Alliance's Su Familia National Hispanic Family Health Helpline at **1-866-783-2645**.

Proyecto Ciencia[®] is a national effort to promote innovative research about Hispanic health; communicate the best in science for use by Hispanic consumers in health decision making; and, support interest in the sciences as a career through scholarship information, mentorship connections, and profiling renowned Hispanic pioneers in science.

The *Proyecto Ciencia*[®] initiative is funded jointly by the National Institute of Allergy and Infectious Diseases (NIAID) and the National Center on Minority Health and Health Disparities (NCMHD) of the U.S. National Institutes of Health (NIH). For more information please visit www.hispanichealth.org/ciencia.