

SUMMER ALLERGIES GUIDE

Summer comes and fun, outdoor activities and no worries is how we all envision the long break from school.
*We have compiled a list of the most offensive allergies to help you go through
the season without worrying about allergies and asthma.*

Cuando llega el verano todos nos imaginamos: diversión, actividades al aire libre y días libres de preocupaciones.
Hemos compilado una lista de las alergias más molestas para ayudarlo a prepararse y de esa manera pueda sobrevivir el verano sin conmociones de alergias y asma.

FIRE ANTS ALLERGY

Most people are not allergic to insect stings. The majority of insect stings in the United States come from wasps, yellow jackets, hornets and bees. The red or black imported fire ant (Fact: a member of the same family as bees), now infests more than 260 million acres in the southern United States. The most serious reaction to a fire ant sting is an allergic one. This condition requires immediate medical attention. Remember a 'normal' non allergic reaction to fire ants includes redness and a pustule at the bite's site.

HOW CAN I AVOID FIRE ANT STINGS?

- Fire ants are most active in the summer and frequently build mounds in fields.
- Insect repellents DO NOT work against them.
- Avoid wearing sandals or walking barefoot in the grass. Shoes and socks provide protection and time to get away from a fire ant mound if stepped on accidentally.
- Yard work and gardening should be done with caution.
- Keep prescribed medications handy at all times and follow the instructions if you are stung.

TREATMENT

Fire ant sting allergy is treated in a two-step approach:

- 1 The first step is the emergency treatment of the symptoms of a serious reaction when they occur;
- 2 The second step is preventive treatment that includes seeking treatment of an allergist, prescription of injectable epinephrine and immunotherapy (allergy shots which reduce or eliminate one's allergy).

HIVES

TIGHTNESS IN CHEST &
DIFFICULTY BREATHING

HOARSE VOICE OR SWELLING
OF THE TONGUE OR THROAT

MORE SEVERE ALLERGIC
REACTION OR ANAPHYLAXIS

(can occur within minutes after the sting & may be life-threatening)

DIZZINESS OR SHARP
DROP IN BLOOD PRESSURE

SYMPTOMS



ALERGIA A LAS HORMIGAS ROJAS DE FUEGO

La mayoría de las personas no son alérgicas a las picaduras de insectos. La mayoría de las picaduras de insectos en los Estados Unidos provienen de las avispas, avispones y abejas. La hormiga roja de fuego (Dato: estas son miembros de la misma familia que las abejas), ahora infesta más de 260 millones de hectáreas en el sur de los Estados Unidos. La reacción más grave a una picadura de hormiga de fuego es una reacción alérgica. Esta condición requiere atención médica inmediata. Recuerde que una reacción alérgica "normal" a las hormigas de fuego incluye: enrojecimiento y pústulas en el lugar de la picada.

¿CÓMO PUEDO EVITAR LAS PICADURAS DE HORMIGAS ROJAS DE FUEGO?

- Las hormigas rojas de fuego son más activas durante el verano y con frecuencia construyen montículos en los campos verdes.
- Los repelentes de insectos NO SON eficaces contra ellas.
- Evite el uso de sandalias o caminar descalzo en la hierba. Los zapatos y calcetines proporcionan protección y tiempo suficiente para alejarse de un montículo de hormigas en caso de pisarlo accidentalmente.
- El trabajo en el jardín y el huerto se debe hacer con precaución.
- Mantenga los medicamentos prescritos a mano en todo momento y siga las instrucciones si es picado.

TRATAMIENTO

Alergia a las hormigas rojas de fuego son tratadas de las siguientes 2 maneras:

- 1 El primer paso es el tratamiento de emergencia de los síntomas de una reacción grave cuando se producen;
- 2 El segundo paso es el tratamiento preventivo que incluye la búsqueda de tratamiento de un alergista, prescripción de epinefrina inyectable y la inmunoterapia (inyecciones para la alergia que reducen o eliminan la alergia a largo plazo).

URTICARIA

OPRESIÓN EN EL PECHO
& DIFICULTAD PARA RESPIRAR

VOZ RONCA O HINCHAZÓN
DE LA LENGUA O GARGANTA

UNA REACCIÓN ALÉRGICA
MÁS GRAVE O ANAFILAXIA

(puede ocurrir en cuestión de minutos luego de la picadura & puede ser potencialmente mortal)

MAREOS O UNA CAIDA
BRUSCA DE LA PRESIÓN ARTERIAL

CONTACT ALLERGY

An allergic reaction to the skin when touched by 'offensive' chemicals. A common summertime contact allergy is to sunscreen products containing titanium (allergy to titanium is not as rare as it used to be because the mineral is used in cosmetic/ body products).

SYMPTOMS

SKIN RASH
SWELLING
ITCHING
BUMPS
BLISTERS
PAIN

CAUSES

Exposure to components and ingredients that can cause allergic reactions.

REACTIONS

contact allergies or dermatitis may be only at the spot/s on the skin in contact with the offender or in some cases may spread to all sun exposed areas.

HOW TO HAVE FUN UNDER THE SUN WITHOUT GETTING BURNED?

- Be thoughtful when choosing sunscreen and read the labels.
- If allergic to one of the ingredients, seek assistance from your allergist in finding a product not containing the element but that will still protect you from the harmful UV rays.

ALERGIA POR CONTACTO

Esta es una reacción alérgica a la piel cuando es tocada por productos químicos ofensivos. Una alergia de contacto durante el verano es muy común a los productos de protección solar ya que contienen titanio (alergia al titanio no es tan raro como lo que solía ser, porque el mineral se utiliza en varios productos cosméticos y corporales).

SÍNTOMAS

ERUPCIÓN CUTÁNEA
HINCHAZÓN
PICAZÓN
GOLPES
AMPOLLAS
DOLOR

CAUSA

La exposición a los componentes e ingredientes que pueden causar reacciones alérgicas.

REACCIONES

Alergia o Dermatitis por Contacto pueden presentarse solo en el punto específico donde la piel entró en contacto con la sustancia química, pero en algunos casos también puede extenderse a todas las áreas expuestas al sol.

CÓMO DIVERTIRSE BAJO EL SOL SIN QUEMARSE?

- Esté muy atento al elegir su protector solar. Lea bien las etiquetas.
- Si es alérgico a uno de los ingredientes busque ayuda de un alergista para que este le aconseje qué producto comprar que no contenga el químico ofensivo pero aún le proteja de los rayos solares.

POLLEN ALLERGY

Plants produce pollen grains meant to be moved from one plant to the other of the same kind for fertilization purposes. Although pollen is meant for plants to reproduce, if inhaled can cause allergy/asthma symptoms.

SYMPTOMS

SNEEZING
WATERY EYES
RUNNY NOSE
NASAL CONGESTION
ITCHY THROAT



HOW TO FIND OUT IF YOU OR YOUR CHILDREN ARE ALLERGIC TO POLLEN

- See an allergist and get tested (skin testing)

WHAT TO DO?

- Avoid exposure (Fact: most pollens are released into the air during the morning hours).
- Monitor pollen and mold counts (Fact: visit our website florida-allergy.com for daily reports).
- Wear sunglasses to protect your eyes.
- Immunotherapy, or 'allergy shots' can dramatically reduce allergy symptoms.
- Avoid gardening and yard work, especially during the morning hours.
- Change clothing when you come indoors; wash hands and hair.

FACT

Global warming has been one of the causes of double pollination this year in South Florida and, as the Board of ACAAI has announced November 2012, pollen counts are expected to double by 2040.

"Climate changes will increase pollen production considerably in the near future in different parts of the country," said Dr. Bielory, ACAAI board member and fellow. "Economic growth, global environment sustainability, temperature and human-induced changes, such as increased levels of carbon dioxide, are all responsible for the influx that will continue to be seen."

ALERGIA AL POLEN

Las plantas producen polen destinado a ser movido de una planta a otra de la misma naturaleza con fines de fertilización. Aunque el polen es bueno para que las plantas se reproduzcan, si es inhalado puede causar síntomas de alergia y asma.

SÍNTOMAS

ESTORNUDOS
OJOS LLOROSOS
GOTEO NASAL
CONGESTIÓN NASAL
PICAZÓN EN LA GARGANTA

DATO

El calentamiento global ha sido una de las causas de la doble polinización este año en el sur de la Florida y, según anunció la Junta Directiva de ACAAI en noviembre 2012, se espera que los niveles de polen se dupliquen para el 2040.

"El cambio climático aumentará la producción de polen considerablemente en un futuro próximo en diferentes partes del país", dijo el Dr. Bielory, miembro de la Junta Directiva del ACAAI. "El crecimiento económico, la sostenibilidad ambiental global, la temperatura y los cambios inducidos por el hombre, como el aumento de los niveles de dióxido de carbono, son todos responsables de la afluencia que seguirá a la vista."

¿CÓMO SABER SI USTED O SUS HIJOS SON ALÉRGICOS AL POLEN?

- Consulte a un alergista para hacerse una prueba cutánea de alergia.

¿QUÉ HACER?

- Evite la exposición (Dato: la mayoría de los pólenes se liberan en el aire durante las horas de la mañana).
- Consulte el Reporte de Polen Diario (Dato: nuestra página web AlergiasyAsma.net lo provee a diario).
- Use lentes de sol para proteger sus ojos.
- La inmunoterapia o "vacunas para la alergia" pueden reducir drásticamente los síntomas de su alergia.
- Evite trabajar en el jardín sobre todo durante las horas de la mañana.
- Cámbiese la ropa cuando entre a su casa, lávese las manos y el cabello para erradicar cualquier polen.

SOURCES/FUENTES

nationaljewish.org/healthinfo/conditions/allergy/allergens/pollen
acaai.org/allergist/news/New/Pages/TheYear2040DoublethePollenDoubletheAllergySuffering.aspx
niaid.nih.gov/topics/allergicDiseases/Documents/PollenAllergyFactSheet.pdf

FOOD ALLERGY

ALERGIAS ALIMENTICIAS

SYMPTOMS

A RASH OR RED, ITCHY SKIN
STUFFY OR ITCHY NOSE, SNEEZING OR ITCHY & TEARY EYES
VOMITING, STOMACH CRAMPS OR DIARRHEA
ANGIOEDEMA OR SWELLING
HOARSENESS, THROAT TIGHTNESS OR A LUMP IN THE THROAT
WHEEZING, CHEST TIGHTNESS OR TROUBLE BREATHING
ANAPHILAXIS

FACT

3 to 5% of children have a food allergy. The most common allergy foods include milk, wheat, egg, peanut, tree nuts and shellfish.

If your child is allergic, precautions need to be made. When planning to register your child to a summer camp, the facility administrators and counselors should be aware of the specific foods the child is allergic to. Some camps and summer programs will be "NUT FREE".



WHAT TO DO

- Personally inform care providers and all camp employees that will be involved with your child's care of the life-threatening condition.
- Fill in camp's medical forms and provide the Food Action Plan. Include medical documentation and written instructions.
- Provide medications prescribed by allergist: sealed and not expired.
- Train and explain how to administer epinephrine to camp staff.

Your child may already be educated, but some reinforcement will not go to waste, considering that the environment of the camp is different than routine in school:

- Avoid the offending foods and any unknown ones.
- Never TRADE foods.
- Your child should be trained on how to use epinephrine.
- Your child should notify his counselor or adult of any early symptoms should arise.

SÍNTOMAS

UNA ERUPCIÓN O ENROJECIMIENTO DE LA PIEL, PICAZÓN
CONGESTIÓN NASAL O PICAZÓN, ESTORNUDOS O PICAZÓN EN LOS OJOS Y LÁGRIMAS
VÓMITOS, CALAMBRES ESTOMACALES O DIARRREA
ANGIOEDEMA O EDEMA
RONQUERA, OPRESIÓN EN LA GARGANTA O UN NUDO EN LA GARGANTA
SIBILANCIAS, OPRESIÓN EN EL PECHÓ O DIFICULTAD PARA RESPIRAR
ANAFILAXIA

¿QUÉ HACER?

- Informe a todos los que cuidan de su hijo y/o al personal y equipo administrativo del campo de verano de la grave alergia que amenaza la vida de su hijo.
- Llene todos los formularios médicos que le proporcione el campo de verano y facilite una copia de su Plan de Acción de Alergias Alimenticias. Incluya documentación médica e instrucciones escritas.
- Proporcione medicamentos recetados por su alergista: sellados y no expirados.
- Capacite y explique al personal del campamento cómo administrar epinefrina en caso de ser necesaria.

Su hijo puede ya saber, pero ningún tipo de refuerzo se desperdicia; teniendo en cuenta que el ambiente del campamento de verano es diferente a la rutina de la escuela:

- Evite los alimentos desencadenantes y cualquier otro alimento desconocido.
- Nunca haga INTERCAMBIO de alimentos con nadie.
- Su hijo debe estar capacitado y entrenado sobre el uso de la epinefrina.
- Su hijo debe notificar a su profesor o un adulto de cualquier síntoma que sienta.

DATO

3 a 5% de los niños tienen una alergia alimenticia. Los alimentos alérgicos más comunes incluye: la leche, el trigo, huevo, maní, frutos secos y mariscos.

Si su hijo es alérgico deben tomarse ciertas precauciones. Cuando se planea inscribir a su hijo a un campamento de verano, el personal de administración y los consejeros deben ser informados de los alimentos específicos al cual su hijo es alérgico. Existen algunos campamentos y programas de verano que son "libres de maní y nueces".

ASTHMA ACTION PLAN

“My son suffers from exercise induced asthma but he wants to go with his friends to a soccer camp.” “When it comes to outdoor activities my daughter is forced to stay under the shade and use her inhaler and miss all the fun.”

If you recognize yourself in the above, your next step is to seek advice of an allergist, if you haven't done so yet. With proper treatment your child should be able to participate in most sports.

WHAT TO DO

- Seek medical assistance, proceed to the nearest emergency room.
- Follow up with a specialist.
- Get tested and determine cause.
- Understand triggers and avoid household and environmental exposure at best.

In case your child has asthma, any camp personnel should be aware of an Asthma Action Plan.

Adopting an Asthma Action Plan will provide every teacher or care provider designated to be with your child at all times the right instructions on how to proceed in case of an emergency. Besides educating your child and everyone around him to recognize the 3 “zones”:

Green (*doing well*)
Yellow (*episode at inception, get ready*)
Red (*alert call 911*)

Remember we want your kids to be **SAFE** and avoid any reaction or anaphylaxis (*severe allergic reaction*)

- **Seek** immediate assistance
- Identify the **A**llergen, that is what you may have been in contact with that caused the reaction.
- **F**ollow up with a specialist
- **E**pinephrine, carry it at all times. There's no such thing as an overdose of epinephrine

SYMPTOMS

SEVERE SHORTNESS OF BREATH
CHEST TIGHTNESS
COUGHING, ESPECIALLY AT NIGHT OR WHILE EXERCISING OR LAUGHING
WHEEZING



SOURCES/FUENTES

acaai.org/allergist/asthma/symptoms/Pages/default.aspx
aaaai.org/Aaaai/media/MediaLibrary/PDF%20Documents/Libraries/NEW-WEBSITE-LOGO-asthma-action-plan_HI.pdf
acaai.org/allergist/allergies/Anaphylaxis/Pages/action-guide-anaphylaxis.aspx

PLAN DE ACCIÓN PARA EL ASMA

“Mi hijo sufre de asma inducido por el ejercicio, pero él quiere ir con sus amigos a un campo de fútbol.” “Cuando se trata de actividades al aire libre mi hija se ve obligada a permanecer bajo la sombra y usar su inhalador y se pierda toda la diversión.”

Si usted se identifica con alguna de las declaraciones anteriores, el siguiente paso es buscar el asesoramiento de un alergista en caso de no haberlo hecho todavía. Con el tratamiento adecuado, su hijo debe ser capaz de participar en la mayoría de los deportes.

¿QUÉ HACER?

- Busque ayuda médica (vaya a la sala de urgencias más cercana).
- Haga seguimiento con un alergista.
- Hágase la prueba y determine la causa.
- Comprenda y evite los desencadenantes del asma en su casa y el medio ambiente.

En caso que su hijo tenga asma, todo el personal del campamento de verano debe estar informado de su Plan de Acción para el Asma.

Adoptar un Plan de Acción para el Asma proporcionará a cada profesor o persona designada al cuidado de su hijo, las instrucciones adecuadas sobre cómo proceder en caso de una emergencia. Además de educar a su hijo y a todo el mundo alrededor de él para reconocer las 3 “zonas”:

Verde (*se siente bien*)
Amarillo (*inicio del episodio, prepárate*)
Rojo (*alerta! Llama al 911*)

Recuerde que nuestra intención es que sus hijos estén seguros y eviten cualquier reacción alérgica o anafilaxia (*una reacción alérgica severa*).

- Busque asistencia inmediata.
- Identifique el alérgeno—esto es con lo que usted puede haber estado en contacto y causó la reacción.
- Haga seguimiento de su condición con un alergista.
- Epinefrina debe llevarse en todo momento. No hay tal cosa como la sobredosis de epinefrina.

SÍNTOMAS

UNA INTENSA FALTA DE ALIENTO
OPRESIÓN EN EL PECHOS, ESPECIALMENTE POR LA NOCHE O DURANTE EL EJERCICIO O LA RISA
SIBILANCIAS

