



**FARE**  
FoodAllergy.org

# Su guía para la alergia a alimentos

¿Recibió un diagnóstico reciente de alergia  
a un alimento?  
Podemos ayudarle.



**Enterarse de que usted o su ser querido es alérgico a un alimento puede ser aterrador y estresante. Las alergias a alimentos son graves, pero puede aprender a manejarlas de manera segura.**

**Conozca**



**FARE.**

Food Allergy Research & Education

**FARE (Investigación y educación sobre alergia a alimentos, por sus siglas en inglés)** es el grupo sin fines de lucro líder que aboga por las personas con alergia a alimentos, crea conciencia de la enfermedad y educa a la comunidad y al público para ayudar a mantener seguros a los pacientes. FARE también es el financiador privado más grande en la investigación de alergia a alimentos.

Visite [foodallergy.org/newtofoodallergy](http://foodallergy.org/newtofoodallergy) para todos los recursos que necesita a fin de obtener más información sobre cómo vivir bien con alergias a alimentos.

**FARE (Investigación y educación sobre alergia a alimentos)** está aquí para apoyarlo a usted y a los más de 32 millones de estadounidenses con alergias a alimentos. En el camino desde el diagnóstico hasta vivir plenamente con alergias a alimentos, usted no está solo. **Estamos aquí para ayudar en cada paso del camino.**



[foodallergy.org/newtofoodallergy](http://foodallergy.org/newtofoodallergy)

## **Tres aspectos importantes que debe saber**

- 1. Siempre lleve con usted dos inyectores de epinefrina** y aprenda cómo y cuándo usar esta medicina que salva vidas. En una reacción grave, ¡cada segundo cuenta!
- 2. No todas las reacciones son iguales.** Puede tener una reacción que amenaza la vida debido a su alimento problemático, incluso si nunca había tenido antes una reacción grave.
- 3. Cualquier cantidad del alimento problemático puede ocasionar una reacción grave.** La única manera de prevenir una reacción grave es evitar por completo el alimento.

# PASO UNO

Infórmese usted y a otros sobre su alergia a alimentos

## ¿Qué es una alergia a alimentos?

La alergia a alimentos ocurre cuando las defensas inmunitarias de su cuerpo, que normalmente combaten una enfermedad, atacan una molécula en el alimento, usualmente una proteína. La proteína alimenticia se llama un **alérgeno** y la respuesta de su cuerpo se llama una **reacción alérgica**.

Una persona con una alergia a alimentos produce demasiada cantidad de una proteína llamada **IgE** que puede reconocer el alimento problemático. Cuando la IgE y el alimento entran en contacto, un químico llamado **histamina** se libera y provoca los síntomas.

Las personas pueden ser alérgicas a cualquier alimento, **pero nueve alimentos son la causa de la mayoría de las reacciones alérgicas a alimentos en los EE. UU.**



leche



huevo



trigo



peces de aleta



mariscos



maní



nueces de árbol



soya



sésamo

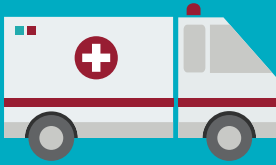
# Alergia a alimentos e intolerancia a alimentos: ¿cuál es la diferencia?

## Alergia a alimentos

- El sistema inmunitario ataca a una molécula en el alimento, usualmente una proteína (por ejemplo, las proteínas de caseína y séricas en la leche)
- Puede ser una amenaza para la vida
- Puede provocar muchos síntomas en todo el cuerpo

## Intolerancia a alimentos

- El sistema digestivo tiene problemas para descomponer un alimento (por ejemplo, lactosa, un azúcar natural en la leche)
- No es una amenaza para la vida
- Usualmente se limita a un malestar digestivo, como dolor de estómago o gases



**40%**

Más del **40%** de los niños con alergias a alimentos han presentado una reacción grave o que amenaza la vida



**3.4 millones**

Cada año en los EE. UU., **3.4 millones de personas** visitan la sala de emergencias para tratar reacciones alérgicas graves a alimentos

## ¿Por qué son graves las alergias a alimentos?

Las reacciones alérgicas a alimentos son impredecibles. Pueden ser leves o muy graves y una reacción que comienza leve puede rápidamente convertirse en una amenaza para la vida. Cualquier persona que tenga una reacción alérgica a alimentos debe vigilarse de cerca.

Las reacciones alérgicas más peligrosas se llaman **anafilaxia** (a-na-fi-LAX-IA). La anafilaxia puede causar la muerte al provocar que sea difícil respirar o bombear sangre. El único tratamiento que puede detener una anafilaxia es una medicina llamada epinefrina.

# PASO DOS

## Esté preparado con la epinefrina y un plan de emergencia

### Epinefrina

La **epinefrina**, también llamada adrenalina, es una medicina inyectable, fácil de usar y segura que puede detener los síntomas de una reacción alérgica grave.



- **Obtenga información sobre las opciones de los dispositivos de epinefrina** con su proveedor de atención médica y en [foodallergy.org/epi](https://foodallergy.org/epi)
- **Pida a su profesional de salud que lo entrene** para usar el dispositivo que usted quiera y practique con un dispositivo entrenador que no tenga aguja y medicina.
- **Siempre lleve con usted dos dispositivos de epinefrina** en caso de que uno no funcione o necesite más de una dosis de la medicina.
- **Informe a sus amigos dónde guarda la epinefrina** en caso de que necesite su ayuda.
- **Visite [foodallergy.org/epi](https://foodallergy.org/epi)** para obtener más información acerca de cómo guardar y reemplazar la epinefrina, las oportunidades para ahorrar dinero en epinefrina y más.

Un **Plan de cuidados de emergencia para alergia a alimentos y anafilaxia** por escrito es su guía paso a paso para reconocer y tratar las reacciones.

- **El plan incluye lo siguiente:**
  - detalles médicos y alergia del paciente
  - descripciones de síntomas con reacción leve y grave
  - instrucciones para cuándo usar la epinefrina
  - instrucciones, incluidos diagramas, para cómo usar cada tipo de dispositivo de epinefrina
- **Pida a su proveedor de atención médica** que llene su Plan de cuidados de emergencia para alergia a alimentos y anafilaxia y que le explique el plan.
- **Comparta el plan con escuelas y cuidadores**, siempre lleve con usted una copia del plan e informe a sus amigos donde lo guarda para que puedan ayudarlo a manejar la reacción.

También puede **usar una identificación médica** para casos de emergencia.

# PASO TRES

## Aprenda a cómo reconocer los síntomas y tratar las reacciones

### Este alerta a las reacciones alérgicas a alimentos

- Los primeros síntomas de una reacción usualmente aparecen **entre unos minutos y dos horas** después de la exposición.
- Algunas veces los síntomas pueden regresar horas después del tratamiento; a esto se le llama una **reacción bifásica**.
- Una reacción puede involucrar uno, dos, varios o muchos síntomas.
- Los síntomas pueden afectar diferentes partes del cuerpo y pueden ser de leves a muy graves.

#### LOS SÍNTOMAS LEVES INCLUYEN



**Nariz:** comezón o goteo en la nariz, estornudos



**Boca:** comezón en la boca



**Piel:** un poco de urticaria, comezón leve



**Digestivo:** náusea o malestar leve

#### LOS SÍNTOMAS GRAVES INCLUYEN



**Pulmones:** dificultad para respirar, sibilancia, tos repetitiva



**Corazón:** palidez, piel azulada, debilidad, pulso débil, mareos



**Garganta:** garganta cerrada, ronca, problemas para espirar/deglutir



**Boca:** inflamación considerable de la lengua o labios



**Piel:** mucha urticaria por todo el cuerpo, enrojecimiento generalizado



**Digestivo:** vómito repetitivo o diarrea grave



**Psicológico:** sentir que algo malo va a suceder, ansiedad, confusión

## ¿Qué hace que una reacción sea leve o grave?

- Un síntoma leve en un área del cuerpo es una **reacción leve**.
- Cualquier síntoma grave es una **reacción grave**.
- Los síntomas leves en más de un área del cuerpo son una **reacción grave**.

## ¿Cuáles reacciones deben tratarse con epinefrina?

- Todas las **reacciones graves deben tratarse con epinefrina**, porque no podemos predecir cuáles reacciones graves se convertirán en una amenaza para la vida.
- Su proveedor de atención médica puede recomendar un antihistamínico para tratar las reacciones leves. **Los antihistamínicos no pueden detener una anafilaxia y nunca deben reemplazar a la epinefrina.**

## ¿Cómo trato una reacción grave?

- **¡INYECTE INMEDIATAMENTE LA EPINEFRINA!** No se tarde, cada segundo importa.
- Llame al 911. Use la palabra anafilaxia cuando hable con el despachador y explique que los respondedores de emergencia deben llevar más epinefrina.
- Considere dar medicamentos adicionales después de la epinefrina, como un antihistamínico o un inhalador (broncodilatador) para tratar la sibilancia.
- Acueste a la persona, elévele las piernas y manténgala tibia. Si es difícil respirar o está vomitando, déjela que se siente o se acueste de lado.
- Si los síntomas no mejoran, o si regresan los síntomas, pueden administrarse más dosis de epinefrina alrededor de 5 minutos o más después de la última dosis.
- Alerta a los contactos de emergencia.
- Lleve a la persona a la sala de emergencia (ER), incluso si desaparecen los síntomas. La persona debe permanecer en la sala de emergencia durante al menos 4 horas ya que los síntomas pueden regresar.

# PASO CUATRO

## Evite los alimentos problemáticos

**Incluso la cantidad más pequeña de un alérgeno alimentario puede provocar una reacción grave. La única manera de prevenir una reacción alérgica a alimentos es evitar por completo el alimento problemático. Entonces, ¿cómo puede saber que lo que está comiendo es seguro?**

## Aprenda a cómo leer las etiquetas de los alimentos

- Siempre lea las etiquetas de ingredientes que se encuentran en los alimentos envasados. No ingiera alimentos que no tengan etiqueta.
- Lea cada etiqueta tres veces: cuando compra el producto, cuando guarda el producto en casa y cuando saca el producto para servirlo o cocinarlo.
- La ley federal nombra a NUEVE alérgenos alimentarios que deben etiquetarse en los productos: leche, huevo, maní, nueces de árbol, trigo, soya, pescado, crustáceos (ejemplos: camarón, cangrejo) y sésamo.
- No se requieren etiquetas para otros alérgenos alimentarios, incluidos la mostaza y los moluscos (por ejemplo: almejas, ostiones). Algunos alérgenos alimentarios pueden ser etiquetados como “sabores naturales” o “especias”.
- Algunas etiquetas mencionan alérgenos que pueden estar presentes (por ejemplo: “puede contener maní”, “hecho con equipo compartido con trigo”). Este **etiquetado cautelar de alérgenos** no es requerido por ley. FARE recomienda evitar productos que tienen etiquetado cautelar de alérgenos de sus alimentos problemáticos.
- Para obtener más información sobre el etiquetado de alimentos, incluidos consejos para evitar alérgenos comunes, visite [foodallergy.org/foodlabels](http://foodallergy.org/foodlabels).

Sodium	45mg	160.65mg	
Recommended Daily Allowances (United States)			
Vitamin A	0%	Vitamin C	0%
Calcium	15%	Iron	2%
Nutritional Information			
<b>Ingredients:</b> Sugar, non dairy creamer (corn syrup solids, coconut oil, sodium caseinate (a milk derivative), dipotassium phosphate, maltodextrin, mono- and diglycerides, tricalcium phosphate, silicon dioxide, carrageenan, soy lecithin, salt), whey protein, Arabica coffee, natural and artificial flavoring, tricalcium phosphate, salt.			
<b>Allergen Information:</b> Contains milk and soy.			





## Tenga cuidado con el contacto cruzado

- El contacto cruzado ocurre cuando un alimento tiene contacto con otro alimento y se mezclan sus proteínas. Como resultado, cada alimento contiene restos del otro alimento que a menudo son demasiado pequeños de ver.
- Para evitar el contacto cruzado:
  - Nunca ingiera alimentos que han tenido contacto con su alimento problemático.
  - Lave a fondo los utensilios y superficies con jabón y agua antes de que toquen su alimento.
  - Lávese a fondo las manos con jabón y agua antes de preparar su comida.
  - En caso de una pizca, use toallitas húmedas comerciales para limpiarse las manos y las superficies; los geles desinfectantes y el agua sola no eliminan los alérgenos alimentarios.
- Para obtener información sobre el contacto cruzado y cómo evitarlo, visite [foodallergy.org/crosscontact](https://foodallergy.org/crosscontact).

## ¿Qué pasa si no puedo comprar alimentos seguros?

Para evitar sus alimentos problemáticos y prevenir reacciones que amenazan la vida necesita un acceso asequible a alimentos que pueda comer de manera segura. Estos programas pueden ayudarle a acceder a alimentos seguros y asequibles.

- Obtenga más información sobre los bancos y despensas con productos que no provocan alergia en [foodallergy.org/foodassistance](https://foodallergy.org/foodassistance).
- Eche un vistazo a los programas federales de servicios de nutrición de alimentos en [foodallergy.org/foodprograms](https://foodallergy.org/foodprograms).



**FARE**  
Food Allergy Research & Education

# Únase al Registro de pacientes de FARE

## Sus experiencias únicas con alergias son importantes

El Registro de pacientes de FARE trabaja con investigadores para convertir sus experiencias en nuevos tratamientos y mejor cuidado para las personas con alergias a alimentos.



### Paso 1

Inscríbase en línea y cree un perfil confidencial.



### Paso 2

Comparta su camino con la alergia a alimentos al responder la encuesta en línea.



### Paso 3

Manténgase en contacto. Regrese al Registro para compartir nuevas experiencias.

**FARE** es un grupo sin fines de lucro líder que ayuda a las personas que viven con alergias a alimentos. Para obtener más información sobre **FARE** y cómo unirse al Registro de pacientes visite:

[foodallergy.org/registry](https://foodallergy.org/registry)



Escanee para unirse ahora

Visite  
**foodallergy.org/newtofoodallergy**  
para más información.



## Busque recursos para cada etapa de la vida

Un diagnóstico de alergia a alimentos es algo que cambia la vida, pero no tiene que detenerlo de vivir una vida plena. Visite [foodallergy.org/newtofoodallergy](https://foodallergy.org/newtofoodallergy) para obtener información sobre cómo manejar con seguridad las alergias a alimentos en cada etapa de su camino, desde la infancia hasta la edad adulta:

- Entornos en preescolar y guarderías, escuelas de K-12, escuelas de educación superior y universidades, lugares de trabajo
- Adaptaciones a alergias a alimentos y ley de discapacidad
- Salir a comer fuera y socializar
- Viajes
- Y mucho más

## Conéctese y manténgase informado

Tener un sistema de apoyo es importante a medida que aprende cómo su vida puede cambiar con las alergias a alimentos.

- Busque personas en su área que estén pasando por lo mismo que usted en los grupos de apoyo reconocidos por FARE en [foodallergy.org/supportgroups](https://foodallergy.org/supportgroups).
- Inscríbase para recibir noticias de FARE, avisos de productos y alertas de ingredientes en [foodallergy.org/signup](https://foodallergy.org/signup).
- Conéctese con FARE y la comunidad de alergias a alimentos hoy mismo.



Facebook  
[@FoodAllergyFARE](https://www.facebook.com/FoodAllergyFARE)



Instagram  
[@FoodAllergy](https://www.instagram.com/FoodAllergy)



Pinterest  
[@FoodAllergyFARE](https://www.pinterest.com/FoodAllergyFARE)



Twitter  
[@FoodAllergy](https://twitter.com/FoodAllergy)



YouTube  
[@LivingTealChannel](https://www.youtube.com/LivingTealChannel)

**Este recurso es impulsado  
con el apoyo de**



**FARE**

7901 Jones Branch Drive, Suite 240  
McLean, VA 22102

**FoodAllergy.org**