



Manejo de alergias alimentarias: Lo que necesita saber

Las alergias alimentarias pueden ser graves, pero usted puede manejarlas con la ayuda de su alergista y otros especialistas. Este paquete lo ayudará a aprender más sobre la enfermedad para que pueda estar preparado, mantenerse seguro y sobrellevar las alergias alimentarias.

¿Qué es una alergia alimentaria?

La alergia alimentaria se produce cuando el sistema inmunológico de su cuerpo reacciona a la proteína de un alimento porque ha confundido dicha proteína con una amenaza.

El alimento al que usted es alérgico se denomina “alérgeno alimenticio”. La respuesta que su cuerpo tiene al alimento se denomina “reacción alérgica”.

Las personas pueden ser alérgicas a cualquier alimento; sin embargo, ocho alimentos causan la mayoría de las reacciones alérgicas a los alimentos en los Estados Unidos. Estos son: la leche, los huevos, los cacahuets, los frutos secos (como nueces o pecanas), el trigo, la soja, el pescado y los mariscos (tales como el camarón o el cangrejo).

¿Cuál es la diferencia entre una alergia alimentaria y una intolerancia alimentaria?

A diferencia de la intolerancia alimentaria, las alergias alimentarias involucran al sistema inmunológico y pueden poner en peligro la vida. Con una alergia alimentaria, su sistema inmunológico produce demasiada cantidad de un anticuerpo llamado inmunoglobulina E (IgE). Los anticuerpos IgE luchan contra los alérgenos alimentarios “amenazantes” liberando histamina y otros químicos. Esta liberación química causa los síntomas de una reacción alérgica.

Una intolerancia alimentaria se produce cuando su cuerpo tiene dificultades para digerir un alimento. Puede hacer que se sienta mal, por lo general, con malestares estomacales o gases, pero no pone la vida en peligro. La intolerancia más común es la intolerancia a la lactosa, un azúcar natural que se encuentra en la leche.

¿Son graves las reacciones alérgicas?

Sí. Las reacciones alérgicas pueden ser de leves a muy graves. La reacción más peligrosa se denomina anafilaxia. La anafilaxia es una reacción alérgica grave que puede ocurrir rápidamente y causar la muerte.

La anafilaxia puede afectar varias áreas del cuerpo. Puede dificultar la respiración y la capacidad de su cuerpo para circular sangre. El tratamiento de primera línea para la anafilaxia es un medicamento llamado epinefrina.

¡No todas las reacciones son iguales!

Usted puede tener una reacción potencialmente mortal al alimento que le causa problemas, incluso si nunca ha tenido una reacción grave con anterioridad. ¡Las reacciones pasadas no predicen las reacciones futuras!



Evitar cuidadosamente los alimentos que le causan problemas es la única forma de prevenir las reacciones alérgicas.

Evite los alimentos que le causan problemas

Incluso una pequeña cantidad del alimento que le causa problemas puede causar una reacción grave. Aprenda a encontrar estos alimentos tanto en lugares obvios como inesperados.

- **Lea todas las etiquetas en todas las ocasiones.** Los ingredientes de los alimentos envasados pueden cambiar sin previo aviso. Revise la información de los ingredientes cada vez que haga compras. Incluso el mismo producto de la misma empresa puede tener diferentes etiquetas de advertencia. Si tiene dudas, llame al fabricante.

La ley federal requiere que se indique en las etiquetas de los alimentos envasados cuando se incluye como ingrediente a uno de los ocho alérgenos alimentarios principales. Los ocho alérgenos alimentarios principales son: la leche, el huevo, los cacahuets, los frutos secos, el trigo, la soja, el pescado y los mariscos. Lea más sobre esta ley y sobre consejos para evitar ingredientes no deseados en foodallergy.org/foodlabels.

- **Tenga en cuenta el contacto cruzado.** El contacto cruzado ocurre cuando un alimento que es un alérgeno entra en contacto con un alimento seguro y sus proteínas se mezclan. Como resultado, cada alimento contiene pequeñas cantidades del otro alimento. Estas cantidades son tan pequeñas que, por lo general, no pueden verse. Un ejemplo de contacto cruzado es cuando se usa el mismo utensilio para servir un alimento que contiene un alérgeno y un alimento seguro.

El contacto cruzado puede ocurrir en restaurantes, cafeterías escolares, cocinas de las casas o en cualquier lugar donde pueda haber un alérgeno. Obtenga más consejos para evitar el contacto cruzado en foodallergy.org/crosscontact.



Planifique con anticipación

No importa cuánto trate de evitar los alérgenos alimentarios, los accidentes ocurrirán de todos modos. Estos sencillos pasos ayudan considerablemente a estar preparado para una reacción alérgica.

1. **Siempre lleve su autoinyector de epinefrina.**
La epinefrina es el único medicamento que puede detener las reacciones que ponen la vida en peligro. Lleve su autoinyector de epinefrina con usted en todo momento y compruebe que no haya caducado, que se mantiene a una temperatura segura y que no se ha dañado.
2. **Complete con su alergista un Plan de atención de emergencia para alergias alimentarias y anafilaxia.**
Estos planes le indican a usted y a aquellas personas que cuidan de su hijo cómo reconocer y responder a una reacción alérgica. Algunos planes se pueden descargar del sitio web de FARE tanto en inglés como en español (foodallergy.org/faap).
3. **Conozca su plan y compártalo con otras personas.**
Asegúrese de que todos los que lo conocen comprendan qué deben hacer en caso de emergencia. Mantenga su Plan de atención de emergencia para alergias alimentarias y anafilaxia en un lugar donde otros puedan encontrarlo. En el caso de los padres, entreguen el plan y los medicamentos de su hijo a su escuela o institución de educación preescolar tan pronto como sea posible.
4. **Use identificación médica.** Las identificaciones médicas lo ayudarán a protegerse a usted o a sus seres queridos, ya sea en su hogar o dondequiera que se encuentren durante una emergencia.

¡Seguridad ante todo!

Nunca se arriesgue a probar “apenas un bocado” de un alimento que pueda contener su alérgeno. Incluso una pequeña cantidad puede poner su vida en riesgo.





Reconocer y tratar una reacción

¡Los segundos importan! Es importante ser capaz de reconocer y tratar una reacción alérgica rápidamente. Trabaje con su alergista a fin de saber qué buscar y cómo responder. Pídale que complete para usted un Plan de atención de emergencia para alergias alimentarias y anafilaxia.

¿Cómo será una reacción?

Las reacciones alérgicas a los alimentos son difíciles de predecir. La última reacción que haya tenido una persona podría no parecerse en absoluto a la siguiente.

Los primeros síntomas generalmente aparecen entre unos minutos y dos horas después de la exposición a un alérgeno alimentario, pero también pueden comenzar más tarde.

Los síntomas pueden afectar a muchas partes diferentes del cuerpo. Estos pueden ser leves (picazón en la nariz o urticaria), pero también pueden ser graves (dificultad para respirar, vómitos repetitivos, pulso débil, etc.). Encuentre una lista completa de síntomas en foodallergy.org/symptoms.

En algunas reacciones alérgicas a los alimentos, después de que los primeros síntomas desaparecen, puede comenzar una segunda ola de síntomas entre una y cuatro horas más tarde. Esto se denomina reacción bifásica.

¿Cómo debo tratar una reacción alérgica a los alimentos?

La anafilaxia siempre debe tratarse con una inyección de epinefrina (consulte las páginas 6 y 7 para obtener más información). Los antihistamínicos pueden usarse para aliviar los síntomas leves de la alergia, pero no pueden controlar la anafilaxia, y nunca deben administrarse como reemplazo de la epinefrina. Los síntomas leves pueden transformarse rápidamente en una reacción potencialmente mortal. Cualquier persona que tenga una reacción a un alérgeno alimentario debe ser controlada minuciosamente.



Administrar epinefrina para una reacción grave

La epinefrina es un tipo de adrenalina. Ayuda a revertir los síntomas de una reacción severa. Se considera un medicamento muy seguro. Actualmente, existen tres tipos de autoinyectores de epinefrina disponibles en los Estados Unidos. Pídale a su médico que le enseñe a utilizar el dispositivo que desea y practique con un simulador (un dispositivo que no tiene aguja ni medicamento en su interior). Hay más instrucciones para usar cada inyector automático y otra información disponible en foodallergy.org/epinephrine.





Después de usar epinefrina

Después de usar un autoinyector de epinefrina:

1. **¡Llame al 911 inmediatamente!** Un autoinyector de epinefrina permite ganar tiempo, pero es importante recibir tratamiento de seguimiento tan pronto como sea posible. Una ambulancia puede proporcionar tratamiento de camino al hospital.
2. Dígame al operador del 911:
 - Que se ha administrado epinefrina por una sospecha de reacción alérgica a alimentos.
 - Que envíen una ambulancia con epinefrina a bordo.
3. Acueste a la persona y eleve sus piernas. Si tiene problemas para respirar o está vomitando, siéntela o acuéstela de lado.
4. Si los síntomas no mejoran, o si los síntomas reaparecen, se pueden administrar más dosis de epinefrina en el término de unos 5 minutos o más después de la última dosis.
5. Pida a la ambulancia que lleve a la persona a la sala de emergencias. La persona debe permanecer allí durante al menos 4 horas para asegurarse de que los síntomas no reaparezcan.

También tendrá que hacer una cita de seguimiento con un alergista tan pronto como sea posible. Asegúrese de:

- Llevar el (los) autoinyector(es) de epinefrina usado(s) para ser arrojado(s) de manera segura.
- Describir cómo ocurrió la reacción.
- Obtener una receta para reemplazar su(s) autoinyector(es) usado(s).

Tres cosas importantes que usted debe saber

1) **Las reacciones alérgicas son impredecibles. La severidad de la reacción, y los síntomas que se presentan, pueden cambiar de una reacción a la siguiente.**

2) **Es fundamental que siempre lleve con usted su autoinyector de epinefrina. En el caso de una reacción severa, los minutos pueden marcar la diferencia.**

3) **Conozca los posibles síntomas de una reacción alérgica, y sepa cómo y cuándo usar su autoinyector de epinefrina.**