



# FARE

## Guía sobre alergias alimentarias

¿Le diagnosticaron recientemente una alergia alimentaria?

**Podemos ayudarlo.**



**Enterarse de que usted o un ser querido tiene una alergia alimentaria puede ser aterrador y estresante. Las alergias alimentarias son graves, pero puede aprender a controlarlas de forma segura.**

## Conozca FARE

### **FARE (Food Allergy Research & Education)**

es la organización no gubernamental líder que aboga por las personas con alergia alimentaria, crea conciencia sobre la enfermedad y educa a la comunidad y al público para ayudar a los pacientes a mantenerse seguros. FARE también es el mayor financiador privado de investigación sobre alergias alimentarias.



Visite [foodallergy.org/newtofoodallergy](https://foodallergy.org/newtofoodallergy) a fin de obtener todos los recursos que necesita para aprender a vivir bien con alergias alimentarias.

**FARE** está aquí para usted y los 32 millones de estadounidenses con alergia alimentaria. No importa en qué parte del camino se encuentre, ya sea desde el diagnóstico hasta vivir con una alergia alimentaria, no está solo. **Estamos aquí para ayudarlo en cada paso del camino.**

## Tres cosas importantes que debe saber

- 1. Lleve siempre consigo dos autoinyectores de epinefrina**, y aprenda cómo y cuándo usar este medicamento que salva vidas. ¡Durante una reacción grave, los segundos cuentan!
- 2. No todas las reacciones son iguales.** Puede tener una reacción con riesgo de muerte si ingiere un alimento problemático, incluso si nunca antes ha tenido una reacción grave.
- 3. Cualquier cantidad de alimento problemático puede provocar una reacción grave.** La única forma de prevenir una reacción grave es evitar el alimento problemático por completo.

# PASO UNO

Informarse e informar a los demás sobre su alergia alimentaria

## ¿Qué es una alergia alimentaria?

La alergia alimentaria ocurre cuando las defensas inmunitarias del cuerpo, que normalmente luchan contra las enfermedades, atacan una proteína de los alimentos. La proteína alimentaria se llama **alérgeno** y la respuesta del cuerpo se denomina **reacción alérgica**.

Una persona con alergia alimentaria produce demasiado de un anticuerpo llamado **IgE** que puede reconocer el alimento problemático. Cuando el IgE y el alimento entran en contacto, se liberan sustancias químicas como la **histamina** que provocan síntomas.

Las personas pueden ser alérgicas a cualquier alimento, pero hay nueve alimentos que causan la mayoría de las reacciones alérgicas alimentarias en los EE. UU.



leche



huevo



trigo



pescado



mariscos



cacahuete



frutos secos



soya



sésamo

# Alergia e intolerancia alimentarias: ¿cuál es la diferencia?

## Alergia alimentaria

- El sistema inmunitario ataca una proteína en los alimentos (por ejemplo, caseína y proteínas de suero en la leche).
- Puede derivar en riesgo de muerte.
- Puede causar muchos síntomas en todo el cuerpo.

## Reacciones alimentarias adversas no relacionadas con el sistema inmunitario

- Toxinas (p. ej., intoxicación alimentaria bacteriana).
- Medicamentos (p. ej., demasiada cafeína).
- Intolerancia (p. ej., incapacidad de las sustancias del sistema digestivo para descomponer la lactosa, un azúcar natural de la leche).
- No causan riesgo de muerte.
- Por lo general, se limitan a trastornos digestivos, como dolor de estómago o gases.



**40 %**

Casi el **40 %** de los niños con alergias alimentarias experimentaron una reacción grave o con riesgo de muerte.



**3 minutos**

Cada **3 minutos**, alguien en los EE. UU. llega a la sala de emergencias a causa de una reacción alimentaria.

## ¿Por qué son graves las alergias alimentarias?

Las reacciones alérgicas alimentarias son impredecibles. Pueden ser leves o muy graves, y una reacción que comienza leve puede derivar rápidamente en riesgo de muerte. Cualquier persona que tenga una reacción alérgica alimentaria debe controlarse de cerca.

Las reacciones alérgicas más peligrosas se denominan **anafilaxia**. La anafilaxia puede dificultar la respiración o el bombeo de sangre y, en consecuencia, causar la muerte. El único tratamiento que puede detener la anafilaxia es un medicamento llamado epinefrina.

# PASO DOS

## Tener siempre preparada epinefrina y un plan de emergencia

### Epinefrina

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



- **Consulte sobre las opciones de dispositivos de epinefrina** con su proveedor de atención médica y en [foodallergy.org/epi](http://foodallergy.org/epi).
- **Pídale a su proveedor de atención médica que le enseñe** a utilizar el dispositivo que desee y practique con un dispositivo de entrenamiento que no tenga aguja ni medicamento.
- **Lleve siempre consigo dos dispositivos de epinefrina** en caso de que uno solo no alivie completamente los síntomas y necesite más de una dosis.
- **Dígale a sus amigos dónde guarda la epinefrina** en caso de que necesite su ayuda.
- **Visite el sitio web [foodallergy.org/epi](http://foodallergy.org/epi)** (sitio solo disponible en inglés) para obtener más información sobre cómo almacenar y reemplazar la epinefrina, oportunidades para ahorrar dinero en epinefrina, y más.

Un "**Plan de atención de emergencia para alergias alimentarias y anafilaxia**" escrito es su guía práctica para reconocer y tratar las reacciones. Descárguelo en [foodallergy.org/ecp](http://foodallergy.org/ecp).

- **El plan incluye lo siguiente:**
  - información importante de salud;
  - descripciones de síntomas de reacciones leves y graves;
  - instrucciones sobre cuándo administrar epinefrina;
  - instrucciones, incluidos diagramas, sobre cómo usar cada tipo de dispositivo de epinefrina.
- **Pídale a su proveedor de atención médica** que complete el "Plan de atención de emergencia para alergias alimentarias y anafilaxia" y que hable con usted al respecto.
- **Entregue el plan al personal educativo y a los cuidadores**, lleve siempre una copia y dígales a sus amigos dónde guarda su plan para que puedan ayudarlo a controlar una reacción.

También puede **llevar una identificación médica** en caso de emergencia.

# PASO TRES

## Aprender a reconocer los síntomas y a tratar las reacciones

### Estar atento a las reacciones alérgicas alimentarias

- Los primeros síntomas de una reacción a un alimento suelen aparecer **entre unos minutos y dos horas** después de la ingesta.
- A veces, los síntomas pueden volver a aparecer horas después del tratamiento; esto se llama **reacción bifásica**.
- Una reacción puede implicar 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 LO SIGUIENTE:



**Nariz:** picazón o goteo nasal, estornudos



**Boca:** picazón en la boca



**Piel:** urticaria leve, picazón leve



**Tracto digestivo:** náuseas leves o malestar

#### LOS SÍNTOMAS GRAVES INCLUYEN LO SIGUIENTE:



**Pulmón:** falta de aire, sibilancias, tos persistente



**Corazón:** coloración azulada o palidez, desmayos, pulso débil, mareos



**Garganta:** garganta estrecha, ronquera, dificultades para respirar o tragar



**Boca:** hinchazón significativa de la lengua o los labios



**Piel:** urticaria intensa en todo el cuerpo, enrojecimiento generalizado



**Tracto digestivo:** vómitos repetitivos o diarrea grave



**Psicológicos:** sensación de que algo malo va a pasar, ansiedad, confusión

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

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

## ¿Qué reacciones deben tratarse con epinefrina?

- Todas **las reacciones graves deben tratarse con epinefrina**, ya que no podemos predecir qué reacciones graves podrían derivar en riesgo de muerte.
- Su proveedor de atención médica puede recomendarle un antihistamínico para tratar las reacciones leves. **Los antihistamínicos no pueden detener la anafilaxia y nunca deben reemplazar a la epinefrina.**

## ¿Cómo trato una reacción grave?

- **INYECTAR EPINEFRINA INMEDIATAMENTE.** No demorarse; cada segundo cuenta.
- Llamar al 911. Utilizar la palabra anafilaxia al hablar con el operador y explicarle que es posible que los socorristas necesiten traer más epinefrina.
- Se debe considerar administrar medicamentos adicionales después de la epinefrina, como un antihistamínico o un inhalador (broncodilatador) para tratar las sibilancias.
- Acostar a la persona, levantarle las piernas y mantenerla abrigada. Si presenta dificultades para respirar o está vomitando, dejarla sentada o recostarla de lado.
- Si los síntomas no mejoran, o si vuelven a aparecer, se puede administrar más epinefrina aproximadamente 5 minutos o más después de la última dosis.
- Avisar a los contactos para emergencias.
- Trasladar a la persona a la sala de emergencias (ER), incluso si los síntomas desaparecen. El paciente debe permanecer allí durante, al menos, 4 horas porque los síntomas pueden volver a aparecer.



**FARE**  
Patient Registry

# Comparte Tus Experiencias para Impulsar Soluciones para las Alergias Alimentarias

## Tu Historia Única nos Importa

El **Registro de pacientes de FARE** convierte tus respuestas de las encuestas en información esencial para la investigación que ayuda a mejorar la atención y la calidad de vida de todos los que manejan alergias alimentarias.



### Paso 1

Inscríbete y crea un perfil seguro

5 MINUTOS



### Paso 2

Completa nuestras encuestas

5 A 10 MINUTOS



### Paso 3

Vuelve de vez en cuando para registrar las reacciones de las alergias alimentarias o para participar en nuevas encuestas

**Obtén más información en:**  
**FAREREGISTRY.ORG**



**Escanea para  
Recibir Información**

# PASO CUATRO

## Evitar los alimentos problemáticos

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

### Aprender a leer las etiquetas de los alimentos

- Leer siempre las etiquetas de ingredientes de los alimentos envasados. No coma alimentos que no tengan etiqueta de ingredientes.
- Leer cada etiqueta tres veces: cuando se compra el producto, cuando se guarda el producto en casa y cuando se toma el producto para servirlo o cocinarlo.
- Según la ley federal, son ocho los alérgenos alimentarios que deben etiquetarse en los productos: leche, huevo, cacahuete, frutos secos, trigo, soya, pescado y mariscos crustáceos (p. ej., camarones, cangrejos).
- No se requieren etiquetas para otros alérgenos alimentarios, incluidos el sésamo y los mariscos moluscos (p. ej., almejas, ostras). Algunos alérgenos alimentarios pueden etiquetarse como "sabores naturales" o "especias".
- En algunas etiquetas, se mencionan los alérgenos alimentarios que pueden estar presentes (p. ej., "puede contener cacahuete", "elaborado en un equipo compartido con trigo"). Este etiquetado de precaución de alérgenos no es exigido por ley. La FARE recomienda evitar los productos que tienen **etiquetas de precaución de alérgenos** para los alimentos problemáticos.
- Para obtener más información sobre el etiquetado de los alimentos, incluidos consejos para evitar alérgenos comunes, visite el sitio web [foodallergy.org/newtofoodallergy](http://foodallergy.org/newtofoodallergy).



# Tener cuidado con el contacto cruzado

- El contacto cruzado ocurre cuando un alimento entra en contacto con otro alimento y sus proteínas se mezclan. Como resultado, cada alimento contiene rastros del otro alimento, a menudo demasiado pequeños para verlos.
- Para evitar el contacto cruzado, seguir las siguientes instrucciones:
  - Nunca comer alimentos que hayan estado en contacto con un alimento problemático.
  - Lavar bien los utensilios y las superficies con agua y jabón antes de que toquen los alimentos.
  - Lavarse bien las manos con agua y jabón antes de preparar la comida.
  - En un momento de apuro, utilizar toallitas húmedas comerciales para limpiar las manos y las superficies; los geles desinfectantes y el agua corriente sola no eliminan los alérgenos alimentarios.
- Para obtener más información sobre el contacto cruzado y cómo evitarlo, visite el sitio web [foodallergy.org/newtofoodallergy](http://foodallergy.org/newtofoodallergy).

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

Para evitar la ingesta de alimentos problemáticos y prevenir reacciones con riesgo de muerte, es necesario un acceso asequible a alimentos que se puedan comer de manera segura. Hay programas disponibles que pueden ayudarlo a acceder a alimentos seguros y asequibles.

- Para obtener más información sobre los bancos de alimentos, las despensas y los programas federales de servicios de nutrición alimentaria aptos para personas alérgicas, visite el sitio web [foodallergy.org/newtofoodallergy](http://foodallergy.org/newtofoodallergy).



Para obtener más información,  
visite el sitio web  
**[foodallergy.org/newtofoodallergy](http://foodallergy.org/newtofoodallergy)**.



## Cómo encontrar recursos para cada etapa de la vida

Un diagnóstico de alergia alimentaria le cambia la vida, pero no tiene por qué impedirle vivir bien. Visite [foodallergy.org/newtofoodallergy](http://foodallergy.org/newtofoodallergy) para aprender a manejar de manera segura las alergias alimentarias en cada etapa de la vida, desde la infancia hasta la edad adulta. Aprenda a desenvolverse en entornos preescolares y de cuidado infantil, escuela primaria y secundaria, colegios, universidades y lugares de trabajo. Conozca sus derechos a las adaptaciones para alergias alimentarias según la ley de discapacidad actual. Y disfrute de forma segura cuando salga a cenar, socialice, viaje, y más.

## Cómo involucrarse y mantenerse informado

Tener un sistema de apoyo es importante mientras descubre cómo su vida puede cambiar debido a las alergias alimentarias.

- Encuentre personas en su área, o en línea, que estén pasando por lo mismo a través de los grupos de apoyo reconocidos por FARE.
- Regístrese para recibir noticias de FARE, notificaciones sobre productos y alertas de ingredientes.
- Ayude a mejorar el cuidado de las alergias alimentarias uniéndose al Registro de pacientes de FARE.
- Conéctese con FARE y la comunidad para obtener apoyo adicional a través de eventos, redes sociales y suscripciones a nuestro podcast y al canal Living Teal™.

[f @FoodAllergyFARE](#) | [t @foodallergy](#) | [i @foodallergy](#) | [v @foodallergyorg](#)

Este recurso está impulsado  
por el apoyo de



**FARE**

7901 Jones Branch Drive, Suite 240  
McLean, VA 22102

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