

## Etapas de la alergia alimentaria:

# Conocimientos básicos sobre la alergia alimentaria para todas las edades

Este folleto proporciona información y consejos generales para tratar las alergias alimentarias. Hable con el alergista de su hijo si tiene preguntas o antes de realizar cambios en el plan de tratamiento de la alergia alimentaria de su hijo.

Hay mucha información nueva por aprender cuando a su hijo se le diagnostica una alergia alimentaria. Es normal que en ocasiones los padres se sientan agobiados. Este folleto se diseñó para ser una fuente que se pueda volver a consultar conforme avanza el tiempo. En el folleto de las etapas de la alergia alimentaria también puede leer *la edad de su hijo*, donde encontrará consejos específicos para tratar las alergias alimentarias según su etapa de desarrollo. ¡A medida que aprenda más sobre el tratamiento de la alergia alimentaria, se sentirá más seguro y desarrollará rutinas que funcionen en su familia!



### Definiciones

**Alérgeno:** Un alérgeno es algo (generalmente una proteína) que causa una reacción alérgica, como algo que está en la comida o en el ambiente. Para alguien con una alergia alimentaria al maní, el maní es un alérgeno.

**Reacción alérgica:** Los síntomas de una reacción alérgica ocurren generalmente entre un par de minutos y dos horas después de la exposición a la comida. Los síntomas más comunes involucran la piel (p. ej., urticaria, enrojecimiento o picazón) síntomas respiratorios (p. ej., dificultad respiratoria, voz ronca, sibilancia), y síntomas gastrointestinales o intestinales (p. ej., vómitos o diarrea). Los síntomas pueden ocurrir de forma individual o en combinación, tal como sarpullido y dificultad para respirar. Las reacciones pueden ser de leves a graves y los síntomas pueden ir variando.

**Anafilaxia:** La anafilaxia es una reacción alérgica grave que puede ser mortal, con síntomas como dificultad para respirar o sentirse mareado y desmayarse. Cada vez que dos sistemas orgánicos se encuentran afectados, por ejemplo, la piel (urticaria) y el intestino (vómitos), también es anafilaxia.

**Epinefrina:** La epinefrina es un medicamento seguro que funciona rápido para detener una reacción alérgica, incluyendo la anafilaxia.

**Autoinyector de epinefrina:** Un autoinyector es el dispositivo usado para tratar la anafilaxia al dar una dosis de epinefrina en el músculo del muslo. Se encuentran disponibles genéricos y de varias marcas, tales como EpiPen®, Auvi-Q® y Adrenaclick®. Symjepi™ también da una dosis de epinefrina, pero usa una jeringa precargada en vez de un autoinyector.

**Plan de acción ante anafilaxia:** El plan de acción ante anafilaxia (a veces llamado plan de atención de emergencias o plan de acción ante alergia alimentaria) es un documento elaborado por el alergista de su hijo. El plan enumera las alergias alimentarias de su hijo y tiene información importante sobre los síntomas de una reacción alérgica, cómo tratar una reacción y cómo obtener ayuda de emergencias.

**Contacto cruzado:** El contacto cruzado ocurre cuando un alérgeno alimentario accidentalmente toca la comida segura. Por ejemplo, cortar en rebanadas una manzana en una tabla de cortar después de haber cortado queso (sin haberla limpiando antes) puede representar un riesgo de contacto cruzado para alguien con alergia a la leche.

## Exposición al alérgeno

- Es importante entender las diferentes maneras en las que puede entrar en contacto con los alérgenos alimentarios para poder seguir las etapas para evitarlos.
- Ingesta (por la boca): Comer la comida que contiene un alérgeno es el tipo de exposición que muy probablemente cause anafilaxia.
- Inhalación (aspirar el alérgeno): Solo oler la comida o estar cerca de ella no causa una reacción alérgica. En casos excepcionales, las reacciones alérgicas pueden ocurrir si se inhala el alérgeno. Esto ocurre solo en situaciones específicas, cuando las proteínas pueden introducirse en el aire, generalmente cocinando (p. ej., cuando su hijo se encuentra cerca cuando usted está cocinando pescado al vapor). Estas reacciones alérgicas son generalmente leves. Si esto le ocurre a su hijo hable con su alergista, así puede elaborar un plan para evitar esas situaciones.
- Contacto con la piel (por el tacto): Si un alérgeno alimentario se introduce en la piel de su hijo puede causarle urticaria u otros síntomas cutáneos. Lave el alérgeno con jabón y agua así no se introduce accidentalmente en la boca, nariz u ojos de su hijo. Lavarse las manos antes y después de comer ayuda a reducir el riesgo de una reacción alérgica.



## Lectura de las etiquetas

- No puede saber qué tiene una comida con solo mirarla. Los ingredientes en las etiquetas le permiten identificar los alérgenos alimentarios y evitarlos.
- Siempre lea los ingredientes en las etiquetas porque los ingredientes pueden cambiar.
- Si no sabe si una comida es segura, evítela o llame a la empresa para averiguar si contiene un alérgeno alimentario.
- Cuando cree el hábito de leer cuidadosamente los ingredientes en las etiquetas, los niños van a aprender que eso es una parte importante de su rutina cotidiana.



## Reconocimiento y tratamiento de una reacción alérgica

- Asegúrese de entender el plan de acción ante anafilaxia de su hijo. Es importante ser capaz de reconocer las señales de una reacción alérgica para tratarla pronto. Consulte al alergista de su hijo si tiene alguna pregunta.
- Use el autoinyector de epinefrina de su hijo para tratar la anafilaxia. Recuerde que la epinefrina es un medicamento seguro. Si no está seguro de que su hijo necesita o no epinefrina, no es perjudicial suministrarla.
- Llame al 911 para transportar a su hijo a la sala de emergencias más cercana por anafilaxia. Su hijo va a ser monitoreado en caso de que necesite tratamiento adicional.
- Aprenda cómo usar la marca del autoinyector de epinefrina de su hijo u otro dispositivo para administrar epinefrina (p. ej., ajuga precargada). Los dispositivos son similares, pero hay diferencias en cuanto a cómo se administran que son importantes en una emergencia. Visite la página web del dispositivo de su hijo para leer las instrucciones. La mayoría de las marcas también tienen videos instructivos en línea.
- Practique con un dispositivo de instrucción de autoinyector de epinefrina con antelación así se siente seguro en una emergencia. El dispositivo de instrucción luce como el autoinyector real pero no tiene aguja ni medicamento dentro.
- Tenga el plan de acción ante anafilaxia y el autoinyector de epinefrina de su hijo con usted siempre, incluso si no va a comer.

## Tratamiento de las alergias alimentarias en casa

- Su familia va a decidir si mantener o no los alérgenos de su hijo en casa. Esto puede depender de la edad de su hijo, de qué tan común es el alérgeno en los productos alimenticios y la dieta necesaria de los otros miembros de la familia.
- Establezca reglas familiares, como:
  - No compartir la comida, las bebidas, la vajilla, las tazas o los utensilios.
  - Lavarse las manos antes y después de comer.
  - Que solo se permita comer en áreas específicas de la casa (p. ej., en la cocina, en la mesa del comedor).
- Tenga una copia del plan de acción ante anafilaxia en un lugar fácilmente visible (p. ej., en la heladera).
- Asegúrese de que todos sepan dónde se guardan los autoinyectores de epinefrina en la casa.

### PARA EVITAR EL CONTACTO CRUZADO EN LA CASA:

- Lavarse las manos antes de preparar la comida y dársela a su hijo.
- Use distintos utensilios para servir comidas con o sin alérgenos.
- Limpie los mostradores y la superficie de la mesa con jabón y agua o con productos de limpieza comerciales.
- Use tablas de cortar, ollas, sartenes y utensilios limpios para preparar la comida de su hijo.
- Limpie las superficies donde se cocina tales como los microondas, los hornos eléctricos y las parrillas, o use una lámina o una asadera para los hornos o las parrillas.
- Guarde la comida que contiene alérgenos lejos de la comida segura para evitar caídas y confusión.

## Salir a comer a restaurantes

- Salir a comer puede ser una experiencia positiva si se planifica con anticipación. Visite la página web del restaurante para ver el menú y la política sobre la alergia o llame directamente y hable con el gerente.
- Visite los restaurantes nuevos fuera de la hora pico para tener tiempo suficiente para hacer preguntas.
- Cuando sea posible, lleve comida segura con usted para asegurarse de tener una opción segura.
- Lleve toallitas húmedas para limpiar las superficies en caso de ser necesario (p. ej., la mesa, las sillas o sillas altas o asientos para bebés).
- Siempre tenga el autoinyector de epinefrina de su hijo. No coma sin él.
- Dígale al personal del restaurante que su hijo tiene una alergia alimentaria. Hable con algún encargado, como el gerente o el chef, además del camarero. Déjeles en claro que no se trata simplemente de ser selectivo.
- Pregunte cómo se prepara la comida. Informe al personal sobre los riesgos del contacto cruzado y de los ingredientes ocultos. De ejemplos de los alérgenos de su hijo (p. ej., cocinar las papas fritas en el mismo aceite en el que se cocinó pescado es un riesgo de contacto cruzado para alguien con alergia al pescado).
- Considere llevar una “tarjeta para el chef” que enumere los alérgenos de su hijo.
- Está bien pedir otro plato si hubo un error o irse si cree que el restaurante no va a poder preparar comida que sea segura para su hijo.



## Educar a otros cuidadores

- Las alergias alimentarias pueden ser algo nuevo para muchas personas. Planee explicárselas a los otros cuidadores con antelación para hacer que la experiencia sea segura y positiva para todos. Asegúrese de dejar tiempo para que hagan preguntas.
- Asegúrese de que todas las personas que cuidan a su hijo entiendan cómo leer los ingredientes de las etiquetas y preparar o servir la comida de manera segura para evitar el contacto cruzado. Considere preparar comida para su hijo con anticipación.
- Repase el plan de acción ante anafilaxia de su hijo con el cuidador. Asegúrese de que reconozca una reacción alérgica y que practique con el autoinyector de epinefrina instructivo.
- Asegúrese de los cuidadores tengan su información de contacto y puedan llamar al 911 en una emergencia.
- Deje en claro que todos los que cuidan a su hijo necesitan seguir su plan de tratamiento de alergia alimentaria. “Las alergias alimentarias son serias, porque comer aunque sea un poco de comida puede hacer que mi hijo se sienta muy mal. La buena noticia es que el plan que nos dio el alergista funciona muy bien. Si todos seguimos el mismo plan, lo ayudamos a mantenerlo a salvo y hacerlo sentir seguro”.



## Tratamiento de las alergias alimentarias en la guardería y en la escuela

- Antes de que su hijo empiece la guardería o la escuela cada año, planifique una reunión con el personal para saber sus políticas de tratamiento de la alergia alimentaria y charle sobre las necesidades de su hijo.
- Proporcione a la guardería o escuela el plan de acción ante anafilaxia y los autoinyectores de epinefrina de su hijo. Asegúrese de que el personal sepa cómo reconocer y tratar una reacción alérgica.
- Identifique dónde se va a guardar el medicamento de emergencia (p. ej., en la oficina del director, en la enfermería, en el salón de clases) y a quién va a permitírsele la administración del medicamento.
- Si su hijo comerá la comida proporcionada por la guardería o escuela, averigüe cómo revisar el menú y leer los ingredientes de las etiquetas con anticipación. Asegúrese de que el personal sepa cómo leer las etiquetas.
- Averigüe si hay una mesa designada para los niños con alergias alimentarias en el salón de clases o en el comedor.
- Considere si el salón de clases puede ser hipoalérgico. Si la comida se come en el salón de clases, recomiende el lavado de manos con jabón y agua o toallitas húmedas después de las comidas o colaciones.
- Asegúrese de que su hijo pueda lavarse las manos antes de comer.
- Recomiende la regla de no compartir la comida.
- Etiquete claramente la comida de su hijo y sus botellas de agua, botellas o vasos para niños.
- Evite usar comida en los proyectos de arte, experimentos de ciencia, y las recompensas e incentivos.
- Recomiende sorpresas que no estén relacionadas con la comida para las fiestas (p. ej., un premio especial para el cumpleaños).
- Piense en los paseos escolares (p. ej., disponibilidad de comida segura, quién va a llevar o administrar la medicación).
- Si su hijo toma el colectivo, solicite establecer la regla de no comer comida y elabore un plan para emergencias.

## Lidiar con las actividades sociales

- ¡Los niños con alergias alimentarias pueden involucrarse en actividades sociales! Algunas actividades pueden requerir una planificación adelantada para asegurar que su hijo tenga comidas seguras para comer y para que haya un plan para reconocer y tratar las reacciones alérgicas.
- Lleve comida segura con usted o planifique las actividades en horarios en los que no se coma.
- Siempre lleve el autoinyector de epinefrina de su hijo, incluso si su hijo no va a comer.
- Organice actividades en su casa o en un lugar que no involucre comida (p. ej., en un patio de juegos) cuando sea posible para hacer las cosas más fáciles y seguras.
- Cuando otros sean los organizadores, hable antes con el anfitrión sobre las alergias alimentarias de su hijo. Averigüe si la comida que se servirá es segura para su hijo.
- Congeele una reserva de golosinas seguras para tener disponible en las fiestas de cumpleaños y las celebraciones.
- Si va a dejar a su hijo con otros adultos (p. ej., fiesta de niños o encuentro para jugar), siga las directrices para Educar a otros cuidadores.
- Considere hacer que su hijo use una alhaja de identificación médica donde se enumere sus alergias alimentarias.

## Manejar el estrés y la ansiedad y sentirse seguro

- Es común que los padres experimenten estrés o preocupación cuando su hijo es diagnosticado con una alergia alimentaria. Recuerde que las rutinas que usted sigue para tratar las alergias alimentarias funcionan bien.
- Hable con el alergista de su hijo cuando tenga preguntas sobre las alergias alimentarias de su hijo. Tener información lo va a ayudar a sentirse más seguro y mantener a su hijo a salvo.
- Los grupos de apoyo liderados por profesionales que trabajan con niños con alergias alimentarias (p. ej., enfermero, alergista, nutricionista, proveedor de servicios de salud mental) pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad.
- Hable con el alergista de su hijo o su propio doctor si le está costando manejar el estrés o las preocupaciones sobre las alergias de su hijo. Los profesionales de la salud mental pueden ayudar a los padres a lidiar con el estrés y la ansiedad relacionados con el estado de salud de su hijo.

Los siguientes folletos de las etapas de la alergia alimentaria proporcionan recomendaciones y consejos específicos para tratar las alergias alimentarias de acuerdo a la edad:

Bebé (0-12 meses)  
 Niño pequeño (1-3 años)  
 Preescolar (3-5 años)  
 Comienzo del cursado escolar (5-8 años)

Últimos grados escolares (8-11 años)  
 Adolescencia temprana (11-14 años)  
 Adolescencia tardía (14-18 años)  
 Joven adulto (18-21 años)

## Fuentes de información adicional

Tenga presente que los enlaces pueden cambiar. (Último acceso a los enlaces 7/8/2022)

### ORGANIZACIONES PROFESIONALES Y DE APOYO PARA PACIENTES

- Academia estadounidense de alergia, asma e inmunología (AAAAI, por sus siglas en inglés) [www.aaaai.org](http://www.aaaai.org)
- Universidad estadounidense de alergia, asma e inmunología (ACAAI, por sus siglas en inglés) [www.acaaai.org](http://www.acaaai.org)
- Fundación de asma y alergias de Estados Unidos (AAFA, por sus siglas en inglés) [www.aafa.org](http://www.aafa.org)
- Investigación y educación sobre la alergia alimentaria (FARE, por sus siglas en inglés) [www.foodallergy.org](http://www.foodallergy.org)
- Niños con alergias alimentarias (KFA, por sus siglas en inglés) [www.kidswithfoodallergies.org](http://www.kidswithfoodallergies.org)
- Asociación estadounidense de Esofagitis eosinofílica (APFED, por sus siglas en inglés) [www.apfed.org](http://www.apfed.org)
- Fundación FPIES [www.fpiesfoundation.org](http://www.fpiesfoundation.org)
- Asociación internacional de FPIES (I-FPIES) [www.fpies.org](http://www.fpies.org)

### LECTURA DE LAS ETIQUETAS

- Preguntas y respuestas sobre la ley de protección al consumidor y etiquetado de alérgenos alimentarios del 2004 [www.fda.gov/food/food-allergens-gluten-free-guidance-documents-regulatory-information/food-allergen-labeling-and-consumer-protection-act-2004-questions-and-answers](http://www.fda.gov/food/food-allergens-gluten-free-guidance-documents-regulatory-information/food-allergen-labeling-and-consumer-protection-act-2004-questions-and-answers)

### RECONOCIMIENTO Y TRATAMIENTO DE LAS REACCIONES ALÉRGICAS

- Directrices para el diagnóstico y tratamiento de la alergia alimentaria en los Estados Unidos: Resumen para los pacientes, las familias y cuidadores [www.niaid.nih.gov/sites/default/files/faguidelinespatient.pdf](http://www.niaid.nih.gov/sites/default/files/faguidelinespatient.pdf)
- Plan de acción de emergencia ante anafilaxia de la AAAAI <https://www.aaaai.org/Aaaai/media/Media-Library-PDFs/Tools%20for%20the%20Public/Allergy,%20Asthma,%20Immunology%20Glossary/Anaphylaxis-Emergency-Action-Plan.pdf>
- Resumen, síntomas, tratamiento y manejo de la anafilaxia de la AAAAI, artículos y cuestionario <https://www.aaaai.org/Conditions-Treatments/Allergies/Anaphylaxis>
- Resumen, síntomas, tratamiento y manejo de la alergia alimentaria de la AAAAI, artículo y cuestionario <https://www.aaaai.org/Conditions-Treatments/Allergies/Food-Allergy>

### TRATAMIENTO DE LAS ALERGIAS ALIMENTARIAS EN LA GUARDERÍA Y EN LA ESCUELA

- Directrices voluntarias de CDC para tratar las alergias alimentarias en las escuelas y a principios del cuidado y en el programa de educación [www.cdc.gov/healthyschools/foodallergies/pdf/20\\_316712-A\\_FA\\_guide\\_508tag.pdf](http://www.cdc.gov/healthyschools/foodallergies/pdf/20_316712-A_FA_guide_508tag.pdf)
- Herramientas universitarias de la AAAAI <https://www.aaaai.org/Tools-for-the-Public/School-Tools>

### OTRO MATERIAL DIDÁCTICO

- Video del Instituto Jaffe Food Allergy sobre el diagnóstico de alérgenos alimentarios y cómo evitarlos [www.youtube.com/watch?v=UAW60o8k\\_b8](http://www.youtube.com/watch?v=UAW60o8k_b8)
- Video del Instituto Jaffe Food Allergy sobre el reconocimiento y tratamiento de la anafilaxia [www.youtube.com/watch?v=yCKSUzZHmq8](http://www.youtube.com/watch?v=yCKSUzZHmq8)
- Allergy Ready [www.allergyready.com](http://www.allergyready.com)
- Vivir con confianza teniendo una alergia alimentaria: A Guide for Parents and Families [www.allergyhome.org/handbook/](http://www.allergyhome.org/handbook/)

### ASISTENCIA ALIMENTARIA Y OTROS PROGRAMAS DE COSTO REDUCIDO

- [www.findhelp.org](http://www.findhelp.org)
- [www.211.org](http://www.211.org)
- [www.foodequalityinitiative.org](http://www.foodequalityinitiative.org)