



Lo que usted debe saber sobre las alergias alimentarias

Más de 3 millones de niños con alergias alimentarias regresan a clase cada año. Los padres y el personal escolar deben trabajar en conjunto para asegurar un entorno seguro para los alumnos que padecen de alergias y asma. El personal escolar y otras personas involucradas deben trabajar con los padres para:

- Completar un Plan de Acción para la Anafilaxia.
- Informar a los empleados de la cafetería escolar, maestros y otro personal sobre las alergias del niño.
- Brindar una lista de alimentos que se deben evitar y ofrecer alternativas seguras.
- Dar una foto del niño a los cocineros y cajeros de la cafetería.
- Enviar almuerzos preparados si las opciones de la cafetería son limitadas.
- Ofrecer refrigerios seguros al niño durante las fiestas de la clase y otras actividades en las que haya comida.
- Defender la política de "prohibido comer" en micros y otros entornos donde los estudiantes no son supervisados.
- Guardar medicamentos como epinefrina o antihistamínicos en el aula o en la mochila del niño. Verificar con las autoridades de la escuela las políticas en materia de medicamentos.

En caso de una verdadera alergia alimentaria, el sistema inmunológico sobrerreacciona ante un alimento que normalmente es inofensivo.

Alimentos que con más frecuencia causan reacciones alérgicas

Ocho alimentos representan hasta el 90% de todas las reacciones de alergia alimentarias. Ellos son:

- Maní
- Frutos secos (como pacanas, almendras, nueces, pistacho, anacardos, nueces de Brasil y avellanas).
- Pescado
- Mariscos
- Leche
- Huevos
- Soja
- Sésamo
- Trigo

Los peligros de los alimentos no se limitan a la cafetería. Un estudio demostró que la mayoría de las reacciones de alergia alimentaria se producen en el aula, donde, por ejemplo, los alimentos se usan como premios, en clase de artes y trabajos manuales, etc.

Síntomas más graves, potencialmente mortales de una reacción alérgica

Respiratorios:

- Disnea
- Opresión en el pecho
- Dificultad para tragar
- Picazón o inflamación de lengua, garganta
- Tos repetitiva

Cardiovascular (circulatorio)

- Cambio en la voz
- Choque anafiláctico
- Caída de la presión sanguínea
- Desmayo

Las reacciones pueden ir desde reacciones moderadas hasta reacciones potencialmente mortales (ver sección Anafilaxia en aaaai.org).

El mismo alimento puede causar una reacción diferente según la persona.

El mismo alimento puede producir diferentes síntomas en la misma persona en momentos diferentes.

No hay manera de saber cuán grave será una reacción, por lo que es importante tratar todas las reacciones con rapidez.

Tratamiento de las alergias alimentarias

Evite el alimento. El mejor modo de tratar las alergias alimentarias es evitar los alimentos específicos que desencadenan la alergia.

Consulte sobre los ingredientes. Para evitar comer un alérgeno alimentario "oculto" cuando no están comiendo en casa, los alérgicos siempre deben consultar sobre los ingredientes cuando comen en la escuela y deben informar sobre la gravedad de su alergia.

Lea las etiquetas de los alimentos. Es importante que las personas que tienen alergia alimentaria y el personal escolar lean cuidadosamente las etiquetas de los alimentos. Estados Unidos y muchos otros países han adoptado regulaciones en materia de etiquetado de alimentos, lo que asegura que los alérgenos alimentarios estén detallados en un lenguaje simple, por ejemplo que diga "leche" en lugar de un nombre científico o técnico como "caseína".

Tenga un programa de salud escrito personalizado que detalle las estrategias para prevenir la exposición a alérgenos alimentarios, así como un plan de acción de emergencia para reconocer y tratar reacciones alérgicas graves y anafilaxia. En el caso de las escuelas, este plan escrito debe ser revisado anualmente con el médico del niño, y presentado a comienzo de cada año académico.

Esté preparado para emergencias. Las reacciones anafilácticas causadas por alergias alimentarias pueden ser potencialmente mortales. Quien tenga una alergia alimentaria debe evitar, de manera estricta, el alimento que la provoca en todo momento. Puede ser necesario que lleven consigo epinefrina y que sepan cómo usarla para poder tratar reacciones debidas a ingestión accidental.

Las personas que normalmente están alrededor del paciente, como enfermeras y maestros escolares, también deben saber cómo tratar las reacciones debidas a ingestión accidental de alérgenos alimentarios. Deben estar entrenados para reconocer los signos y síntomas de anafilaxia, y deben llevar

consigo epinefrina inyectable y saber cómo usarla. Para los escolares, la escuela debe tener una o dos dosis de epinefrina inyectable, y los alumnos deben tener acceso rápido y simple a la epinefrina en todos los entornos escolares, incluso entornos externos como eventos deportivos y viajes de estudio.

Quienes padecen de alergias alimentarias también deben llevar un brazalete identificador que describa la alergia. Si un estudiante tiene una reacción anafiláctica luego de ingerir un alimento, se debe aplicar epinefrina de inmediato y se debe llamar al 911. El estudiante debe ser transportado por EMS a la sala de guardia para quedar en observación ante la potencial aparición de una anafilaxia posterior, lo que puede ser grave.

Para un diagnóstico y tratamiento adecuados, asegúrese de tener el seguimiento de un alergista/inmunólogo. Para encontrar un alergista/inmunólogo cercano, visite el directorio Encuentre un Alergista/Inmunólogo de la AAAAI.