

Cuidar a niños con alergia alimentaria

Una guía sobre lo que
usted debe saber



Escanear para
descargar



Índice

Revisores: Dr. Waleed Alqurashi, Dr. Philippe Bégin, Dr. Moshe Ben-Shoshan, Dr. Edmond Chan,
Dra. Julia Upton, Dra. Susan Waserman, Dr. Wade Watson.



Compréndala.

Página a completar por los padres

Nombre

Alimento(s) que se debe(n) evitar por alergia



Otros nombres de los alimentos que se deben evitar (por ejemplo, la soya puede denominarse cuajada de frijoles o tofu)

¿Qué autoinyector de epinefrina utiliza?

Asegúrese de tener al menos dos a mano



¿Dónde está el autoinyector?

Conozca la ubicación de los dispositivos que llevan los niños; conserve los dispositivos de los niños menores



Instrucciones especiales

Para excursiones, actividades y más



Contactos de emergencia





Prevéngala.

Evite una reacción alérgica

Obtégala.

Obtenga una **lista de alimentos seguros** para comprar o pídale a los padres que proporcionen comidas/meriendas que sean seguras.



Léala.

Antes de comprar alimentos, **lea toda la lista de ingredientes** y evite los productos que contengan o “puedan contener” los alimentos que debe evitar.



Revisela.

Haga la **TRIPLE VERIFICACIÓN**, lea las etiquetas:



1. En la **TIENDA** antes de comprar un producto.



2. Cuando llegue a **CASA** y lo guarde.



3. Antes de **SERVIRLO**.

Revise también las etiquetas de los productos no alimentarios, como **materiales para manualidades y artículos de cuidado personal**.



Si no está seguro, **tome una foto de la lista de ingredientes** y envíela a los padres para verificar que sea seguro.





Prevéngala.

Evite una reacción alérgica

Redúzcala.

Reduzca la **contaminación cruzada** al preparar o servir alimentos. La contaminación cruzada se produce cuando un alérgeno alimentario se introduce accidentalmente en otro alimento, en una superficie/objeto o incluso en la saliva.



Lávese las manos con jabón y agua antes y después de preparar las comidas/meriendas.



No extraiga un alérgeno de un alimento ya que pueden quedar pequeñas cantidades (p. ej., eliminar los frutos secos de una ensalada).



Limpie las superficies, como mostradores y mesas, y manténgalas libres de alérgenos cuando prepare los alimentos.



Prepare primero las comidas sin alérgenos, use tablas de cortar, cubiertos y utensilios de cocina por separado.



Asegúrese de que usted y sus mascotas no hayan consumido el alérgeno de los niños antes de darles besos (la saliva puede entrar en contacto con la piel y entrar en los ojos o la boca de los niños).



No comparta alimentos/bebidas, pajitas, vajilla, tazas o utensilios.



Conózcala.

Reconocer los signos y síntomas

Los síntomas de la **anafilaxia** generalmente incluyen 2 o más sistemas corporales:

Piel



urticaria, hinchazón, picazón, calor, enrojecimiento



Recuerde, la urticaria no siempre aparece durante las reacciones anafilácticas.

Respiración



tos, sibilancias, dificultad para respirar, dolor u opresión en el pecho, opresión en la garganta, voz ronca,

congestión nasal o síntomas similares a la fiebre del heno (secreción y picazón en la nariz y ojos llorosos, estornudos) dificultad para tragar, sensación de atragantamiento

Estómago



náuseas, dolor o calambres, vómitos, diarrea

Corazón



color de piel más pálido de lo normal/color azul, pulso débil, desmayo, mareos o aturdimiento



Los síntomas respiratorios o cardíacos por sí solos pueden ser **anafilaxia**.



Trate la anafilaxia **de inmediato**, no espere a que los síntomas progresen.



Conózcala.

Reconocer los signos y síntomas



Dependiendo de la edad/nivel de madurez de los niños, asegúrese de que sepan decirle si no se sienten bien o si están teniendo una reacción.



Bebés

Puede haber un cambio notable en el sonido de su llanto, babeo, vómitos inmediatamente después de la alimentación o cambios de comportamiento como irritabilidad, inesperadamente empiezan a tener mucho sueño o dificultad para despertarse y/o se aferran a un cuidador.



Vómitos



Babeo



Cansancio repentino



Niños

Los niños pueden decir cosas para describir sus síntomas, como:



"Siento una extraña sensación en la boca"



"Me pica la lengua"



"La comida está picante"



Trátela.

Reacciones alérgicas graves (anafilaxia)

Acerca de la **epinefrina**

Es el tratamiento de primera línea para la anafilaxia. **No use antihistamínicos, como Benadryl®, ya que no revierten los síntomas de la anafilaxia.** Incluso si no está seguro de una reacción, **use el autoinyector de epinefrina.** La epinefrina es segura y puede salvar una vida.



Si ocurre una reacción anafiláctica, siga estos **5 pasos de emergencia**:



Administre un **autoinyector de epinefrina** (p. ej., EpiPen®, ALLERJECT®) de inmediato. Siga las instrucciones del dispositivo.



Llame al 9-1-1 o a sus servicios médicos de emergencia de su localidad de inmediato e infórmeles que un niño está teniendo una reacción anafiláctica.



Use un **segundo autoinyector** a partir de los 5 minutos después de administrar la primera dosis si no hay mejoría en los síntomas.



Acuda al **hospital** más cercano de inmediato (idealmente en ambulancia), incluso si los síntomas son leves o han cesado. La reacción podría empeorar o reaparecer.



Llame a la **persona designada en caso de emergencia** (p. ej., el padre o la madre).



La reacción alérgica es la razón para ir al hospital, no porque se haya usado epinefrina.



Trátela.

Reacciones alérgicas graves:
la posición corporal es importante

Al administrar epinefrina

Haga que el niño **se sienta o se acueste**. Si tiene problemas para respirar, es posible que prefiera sentarse.



Es posible que le resulte útil **apoyar o sujetar la pierna** para reducir el movimiento antes de administrar el autoinyector de epinefrina.

Después de administrar epinefrina

Colóquelo boca arriba (si no está acostado) y levántele las piernas. Es posible que prefiera permanecer sentado si le resulta difícil respirar.



Si el niño se siente enfermo o está vomitando, **colóquelo de lado**. Si está inconsciente, también debe colocarlo de lado.



Durante una reacción...

Si el niño está acostado, **no haga que se sienta o se levante repentinamente** durante una reacción anafiláctica, incluso después de recibir epinefrina.

Los cambios repentinos de posición corporal pueden poner en peligro la vida.



Después de administrar epinefrina, puede ser útil **acostarse al lado del niño** para mantenerlo calmado.





Preguntas más frecuentes

1 ¿Qué es una alergia alimentaria?



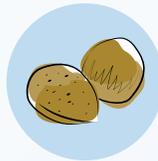
Cuando tiene una alergia alimentaria, su sistema inmunitario confunde algo en un alimento en particular (la mayoría de las veces, la proteína) con algo nocivo. Su cuerpo responde al alimento (un alérgeno) teniendo una reacción alérgica.

2 ¿Cuáles son los alérgenos alimentarios más comunes?

En Canadá, los "alérgenos alimentarios prioritarios" son:



Maní



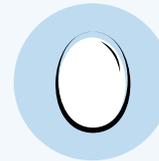
Frutos secos



Ajonjolí



Leche



Huevo



Pescado



Crustáceos

(p. ej., langosta, camarón)
y moluscos
(p. ej., vieiras, almejas)



Soya



Trigo y
Triticale



Mostaza

3 ¿Qué cantidad de alérgeno alimentario se necesita para causar una reacción y qué tan rápido puede suceder?



La cantidad requerida para causar una reacción varía según la persona, y en algunas personas, se puede desencadenar con una pequeña cantidad. La mayoría de las reacciones alérgicas ocurren en pocos minutos, pero algunas pueden ocurrir unas pocas horas después de la exposición.

4 ¿Qué es la anafilaxia?



La anafilaxia es el tipo más grave de reacción alérgica. Puede poner en peligro la vida, pero hay formas de minimizar los riesgos y estar preparado para una emergencia.

Imágenes en la página 6; pasos 1 y 3 en la página 8 a cortesía del Plan de acción canadiense contra la anafilaxia para niños (**Kids' CAP**).



Comparta esta guía

La guía proporciona información fácil de entender que es esencial para controlar una alergia alimentaria y la anafilaxia.

Esta guía es perfecta para abuelos, niñeras, entrenadores y otras personas que cuidan a niños con alergias alimentarias.



foodallergycanada.ca