

GUIA DE CUIDADOS BÁSICOS PARA LAS ALERGIAS A ALIMENTOS

Les damos la bienvenida!

Aquí les contamos brevemente que es la **alergia a alimentos**. Los consejos fueron tomados en base a los niños que necesitan cuidados extremos. Recomendamos siempre contactarse con la familia para que les comenten los cuidados o productos que suelen utilizar. Es importante que el vínculo entre la institución y la familia sea estrecho a fin de poder transcurrir una escolarización sin interrupciones en la dieta y que pueda disfrutar de esta etapa.

Es importante que todo el grupo de contacto la conozca y registren si hubo alguna modificación en la rutina, porque en caso de tener alguna reacción es más fácil detectar, junto con los médicos, que pudo suceder antes de pensar en un alérgeno nuevo. Se le debe informar a la familia cualquier cambio o modificación.

¿Qué es la alergia a alimentos? Es una respuesta exagerada del sistema inmunológico (el que defiende al organismo). Este sistema identifica como peligrosas a determinadas proteínas de los alimentos (que se denomina **alérgeno**). Esta respuesta equivocada provoca síntomas muy variados según el paciente.

¿Qué síntomas provocan? Los síntomas pueden aparecer en segundos o pocas horas tras la **ingestión, contacto o inhalación** del alérgeno, en la mayoría de casos durante la primera hora. Pueden ser **leves** o llegar a poner en **peligro** la vida.

A nivel cutáneo: dermatitis atópica, picor, enrojecimiento de la piel, urticaria y angioedema (edema de labios y párpados y de otras localizaciones).

A nivel digestivo: picor oral y/o faríngeo, náuseas, vómitos, dolores abdominales y diarrea.

A nivel respiratorio: rinitis aguda, conjuntivitis, edema de glotis (cambios de voz, ronquera, dificultad para tragar, dificultad para la entrada de aire) y broncoespasmo (respiración agitada y pitos en el pecho).

A nivel cardiovascular: Hipotensión, síncope (pérdida repentina de conciencia) y arritmias. En casos graves se manifiestan varios de estos síntomas a la vez. Esta reacción se denomina **anafilaxia**. Muy a menudo los primeros síntomas de una reacción alérgica grave afectan a los labios (edema), al paladar (picor intenso), la faringe (ronquera, cambios de voz) o a la piel (picor y enrojecimiento intenso en las palmas de las manos), estas manifestaciones evolucionan rápidamente hacia el broncoespasmo, la hipotensión y el colapso cardiovascular. Una **reacción anafiláctica**, si no se trata de manera urgente, puede llevar a la muerte. Y siempre necesita: **ATENCIÓN**

URGENTE Y TRATAMIENTO

Cada niño es diferente, algunos tendrán síntomas digestivos mucho antes de desarrollar otros síntomas, otros tienen urticaria y síntomas respiratorios inmediatamente, algunos niños muy sensibles reaccionarán con urticaria al tocar algo que tenga trazas del alérgeno.

Se debe tener presente que los niños de diferentes edades y niveles de desarrollo pueden comunicar en forma diferente sus síntomas. Los niños pueden describir así su reacción alérgica:

- Siento como que algo me empuja la lengua
- Me pica la lengua (o la boca)
- Siento rara la boca
- Siento la lengua como gorda (o pesada)
- Siento que se me estiran los labios
- Siento pegajosa la garganta
- Tengo como cosquillas (o ardor) en la lengua (o la boca)
- Siento la lengua como si tuviera pelos
- Siento como una rana en la garganta; algo pegado en la garganta
- Siento como insectos adentro (para describir picazón en los oídos)
- Siento como un bulto atrás de la lengua (o en la garganta)

Fuente: The Food Allergy & Anaphylaxis Network, Food Allergy News, Vol. 13, No. 2 [2003]



Aunque no todas las reacciones alérgicas producen anafilaxia, cualquier reacción puede poner en peligro la vida. Todas las reacciones deben tomarse con seriedad y tratarse inmediatamente conforme a los protocolos de emergencia de la escuela y el plan individual del niño. Nunca debe subestimarse la gravedad de una reacción, aun cuando los síntomas parezcan leves.

Las reacciones alérgicas son impredecibles y pueden pasar repentinamente de leves a graves. La **epinefrina (adrenalina)** es el principal tratamiento en las reacciones alérgicas anafilácticas, y su pronta administración mejora la posibilidad de supervivencia y una recuperación rápida. Durante una reacción anafiláctica, se inyecta epinefrina en el músculo del muslo, utilizando un dispositivo automático seguro, llamado autoinyector. El medicamento mejora rápidamente la respiración, estimula el corazón, revierte las ronchas y reduce la hinchazón de cara, labios y garganta. Es importante administrar la epinefrina si se sospecha de un caso de anafilaxia, especialmente cuando la enfermera escolar u otro profesional de salud autorizado no estén disponibles para hacer una evaluación apropiada.

El manejo de las alergias a los alimentos en las escuelas es una estrategia de equipo

¿Cuáles son los alimentos más comunes que provocan una reacción alérgica?

Los alimentos más comunes que provocan este tipo de reacciones se denominan los grandes 8, ya que son los responsables de más del 90% de las reacciones en el mundo. Ellos son: **LECHE, SOJA, TRIGO, HUEVO, MANÍ, FRUTOS SECOS, MARISCOS Y PESCADOS**. El Código Alimentario Argentino a partir de la modificación del art 235 7mo en el año 2017 obliga a las empresas a declararlos en los rótulos. Estos grandes 8 y sulfitos. Otros alérgenos que pueden provocar una reacción alérgica son: moluscos, lentejas, mostaza, sésamo, arvejas.

¿Cuál es el tratamiento? El tratamiento por el momento es la **exclusión total** del alérgeno (alimento que provoca la reacción alérgica). Es importante que la familia les comente todos los alimentos que evitan ya que, si bien dos niños pueden tener el mismo tipo de alergia, cada familia sigue con su médico y nutricionista un plan de incorporación de alimentos.

Algunas aclaraciones:

Exclusión total: eliminar totalmente de la dieta el alimento que provoca la reacción, tanto en sí como sus subproductos.

Alérgeno: proteína del alimento que provoca la reacción alérgica.

Contacto cruzado: se produce cuando un alérgeno se transfiere involuntariamente de un alimento a otro. Incluso una pequeña cantidad del alérgeno puede causar una severa reacción que puede ser mortal.

Trazas: muy pequeñas cantidades del alérgeno aún imperceptibles al ojo humano.

Compartir Alimentos o bebidas: Es importante que NO compartan alimentos ya que algunos de ellos pueden contener las proteínas que provocan las reacciones alérgicas o al estar las manos con restos de proteína de los otros niños puede ingerir parte de esas proteínas en su alimento apto.

De manera de poder mantener la exclusión total, en todo momento, es importante tener en cuenta estos cuidados básicos:

❖ **Con respecto a sus alimentos:**

Taza, vasos, cubiertos y platos: es recomendable que sean nuevos y de uso exclusivo para la dieta.

Mamaderas y chupetes: se recomienda cambiarlos por nuevos.

Heladeras y Freezers: Si no son de uso exclusivo, se recomienda colocar lo apto en el primer estante, para evitar derrames sobre ellos. Lo NO Apto en los estantes de abajo. En el Freezer se pueden colocar los alimentos herméticamente cerrados. En ambos casos conviene tener todo bien rotulado.

Alacenas: se recomienda colocar todos los alimentos y utensilios almacenados por separado y bien identificados. Para los niños pequeños, se les puede colocar a su alcance los elementos que pueda manejar, de esta manera irá identificándolos y tomando autonomía.

En el caso de no tener la posibilidad de almacenaje por separado, mantener al resguardo de derrames de otros productos (bolsas por separado, en los estantes superiores)

Hornos: Antes de utilizarlo se debería realizar una limpieza previa a fondo, para evitar que restos de cocciones anteriores se depositen sobre los alimentos aptos que estamos por cocinar. Para realizar esto, utilizar un limpiador de hornos, luego prenderlo y abrir la puerta para que se liberen, mediante el vapor, las proteínas que quedaron en las paredes del horno. Se puede repetir la acción tantas veces como se considere necesario.

Microondas: Lavar bien con agua y detergente (los traslúcidos), se puede repetir la acción varias veces si es necesario, siempre dependerá del grado de reacción que se maneje,

Licadoras, Minipimer, Procesadoras: las partes de plástico o aluminio pueden quedar con restos de alimento que produce la reacción y son muy difíciles de eliminar debido a su superficie irregular y porque por lo general se rayan por el uso, es recomendable utilizar una nueva.

Ollas, sartenes, jarros, moldes para torta, bowls, fuentes para hornos, fuentes para ensaladas: solo utilizar lo que sean de acero inoxidable, loza o vidrio pero que **NO** estén rayados o cachados, limpiándose bien a fondo con agua y detergente, hirviendo agua y descartando, varias veces. **Otros Materiales** como madera, plástico, teflón, antiadherente, hierro, aluminio, bronce, silicona pueden quedar con resto de alimentos que producen alergia por su porosidad, **NO** se recomienda su uso.

Utensilios de cocina: se recomiendan que sean de uso exclusivo para la dieta, evitando reusar los anteriores en los casos que se encuentren rayados.

Esponjas, rejillas, repasadores y virulanas: al comenzar la dieta renovarlas y cuidar que sean de uso exclusivo y no tengan contacto con otros alimentos (pueden ser colores diferentes, almacenadas en un espacio apto)

En el caso de comprar un elemento nuevo, se puede elegir cualquier material siempre que **SOLO** se utilice para alimentos aptos.

Siempre se debe elaborar, cocinar, preparar los alimentos aptos y luego los NO aptos, para que se pueda evitar el contacto cruzado.

❖ Con respecto a las compras y comer afuera:

Viandas: Se debe llevar vianda o comprar cerrado sólo alimentos que sepamos que **NO** contienen el alérgeno que debemos evitar. Se pueden llevar vasos, platos y cubiertos descartables o los propios de uso exclusivo tomando la precaución de lavarlos separados. Se recomienda almacenar éstos de forma segura para evitar riesgos. Para poder tomar café o té o mate, llevar un termo ya preparado o con agua caliente y todo lo necesario para poder prepararlo. En el caso de mate la bombilla y mate deben ser exclusivas y no compartir para evitar el contacto



cruzado.

Utilizar elementos para calentar o cocinar que **NO** sean los exclusivos significará la posibilidad de ingerir trazas.

Comprar en locales de venta al peso o comida preparada: si bien nos pueden indicar que utilizan productos sin los alérgenos que debemos evitar, no se puede asegurar que no haya contacto cruzado con los elementos que utilizaron para prepararlos, así como la manipulación de los proveedores de los ingredientes con los que se cocinan.

Etiquetas/ rótulos: a partir del año 2018 las empresas están obligadas a rotular los alérgenos luego de la lista de ingredientes, en **negrita, y lenguaje claro** (Leche, soja, etc.). Se indicará CONTIENE si se utiliza el alérgeno como materia prima y se indicará PUEDE CONTENER si se encuentra como posibles trazas.

Juguetes de plástico duro: pueden limpiarse con detergente. **Los de tela o peluche** se lavan con jabón.

Las **personas que interactúen** con el paciente con alergia a alimentos deben lavarse los dientes con pasta y manos y cara con jabón apto de esta manera podrán tocarlo y besarlo sin riesgos. Es recomendable que los niños laven sus manos de manera frecuente para evitar posibles contactos cruzados.

Medicamentos/ productos de Higiene personal: Se debe consultar con la familia los medicamentos y productos de higiene personal ya que algunos de ellos pueden contener los alérgenos que se deben evitar. Tanto sea para administrar, limpiar o utilizar en alguna actividad que realicen.

Actividades en el aula: se debe tener la precaución de cuidar en todo momento el posible contacto cruzado con los materiales del niño o utilizar todos aptos. Al finalizar la actividad se deben limpiar las mesas (sobre todo si serán utilizadas luego para alguna de las comidas).

¿Cómo actuar ante una reacción alérgica?

Debe tenerse en cuenta que la reacción no se producirá si se establecen las medidas preventivas y de seguridad básicas, que se reducen a evitar que los alérgenos entren en contacto con los niños. Debe contribuir a nuestra tranquilidad – educadores y padres- el hecho que, ante un descuido, y por lo tanto, una reacción alérgica, las reacciones graves que pueden alarmar y generar inseguridad son las menos frecuentes.

Dependiendo de los síntomas, la gravedad y el caso particular de cada niño, será el médico quien determine si es conveniente tener en el centro el autoinyectable de adrenalina (EpiPen). Seguidamente los padres y la escuela deberán confeccionar conjuntamente un plan de actuación ante una posible reacción.

Reacción leve: (síntomas cutáneos o gastrointestinales) se deben comunicar con los padres inmediatamente, para que tomen las medidas oportunas: aconsejar el traslado a un centro médico o presentarse personalmente a recoger el niño.

Reacción grave: (síntomas respiratorios) hay que alertar inmediatamente a los servicios médicos. Se llamará a los padres posteriormente. La prioridad es auxiliar primero al niño con la reacción alérgica.

Reacción anafiláctica: Si la reacción conlleva más gravedad y se trata de una reacción sistémica (anafiláctica), la primera medida será siempre administrar adrenalina, comunicarse a la ambulancia y finalmente avisar a la familia.

El único tratamiento en caso de una **reacción alérgica grave** es la administración de **adrenalina**. Todas las personas que están a cargo de un niño de estas características deberían saber utilizar el autoinyectable. Recordar que el protocolo en caso de urgencia debe estar siempre en un lugar visible y de fácil acceso.

Es importante que en ningún momento se separe al niño de las actividades a realizar, en los casos que NO se puedan adaptar las recetas o actividades con alimentos que NO contengan el alérgeno, recomendamos que el niño participe de las actividades previas como trasladar materiales, no alimentos, y en los casos en los que haya tocado el alérgeno que le permitan lavarse las manos inmediatamente para evitar que involuntariamente ingiera el alimento.

A continuación dejamos los links a cuentos que servirán de ayuda para enseñarle a los compañeros:

EL MAGO ALERGICO: <https://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/el-mago-alergico>

5 CUENTOS: http://pacientes.seicap.es/es/5-cuentos-para-ni%C3%B1os-con-alergia-o-asma-infantil_55407

CHEF SOLUS: <http://es.nourishinteractive.com/kids/healthy-nutrition-stories/kids-food-allergy-story-young-children-learning-about-food-allergies-friends-allergies-eating-safely>

LA PRINCESA Y LA ALERGIA: <https://convirconlaalergia.wordpress.com/2007/05/10/la-princesa-y-la-alergia/>

EL LOBO, LA ABUELITA Y LAS BOTITAS ROJAS:
<https://convirconlaalergia.wordpress.com/2007/07/15/el-lobo-la-abuelita-y-botitas-rojas/>

Protocolo actuación ante Shock Anafiláctico: podrán encontrarlo en la sección Guías de nuestra página web (link al nuestro)

Pueden encontrar más información en:



www.redinmunos.org.ar



RED Inmunos



[red.inmunos](https://www.instagram.com/red.inmunos)



@REDInmunos