

GUIA DE CUIDADOS BÁSICOS PARA LAS ALERGIAS A ALIMENTOS

Bienvenidos!!!

Aquí les contamos los cuidados básicos tanto para el paciente con alergia a alimentos como para la mamá que mantiene la lactancia materna. Estos consejos fueron tomados en base a los niños que necesitan cuidados extremos. Cada familia podrá adoptar los que necesite o requiera.

Es importante que todo el grupo familiar y cercano las 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, qué pudo suceder antes de pensar en un alérgeno nuevo.

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.

❖ Con respecto a la cocina:

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 cociones 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 esta 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: sólo utilizar los 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 **SÓLO** se utilice para alimentos aptos.

Siempre se debe elaborar, cocinar o 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:**

Comer fuera de casa: 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.

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.

Visitas: Si vienen niños a casa o vamos a otro lado, no compartir juguetes ajenos, ya que pueden ser llevados a la boca. Cuando vamos a otra casa, pedir que se limpie el piso donde jugaran, llevar objetos, juguetes y alimentos necesarios, o colocar una manta en el caso que el bebé se traslade poco.

Las **personas que interactúen** con el paciente con alergia a alimentos o la madre que amamanta deben lavarse los dientes con pasta y manos y cara con jabón apto de esta manera podrán tocarlo y besarlos sin riesgos.

Medicamentos/ productos de Higiene personal: Revisar todos los medicamentos que se consuman. En el caso de que la alergia sea a la leche, procurar que **NO** contengan lactosa, ni esencias de dulce de leche o crema, etc. de origen natural (llamar al Laboratorio ante la duda). En el caso de alergia a la soja y/o huevo, chequear la procedencia de las lecitinas. Buscar siempre opciones aptas.

Vacunas: En 2018 la SAP (Sociedad Argentina de Pediatría) realizó un trabajo sobre Alérgenos en vacunas, pueden encontrar el link en la sección Guías de nuestra página web. Recomendamos hablar con el médico

pediatra sobre cuales son las vacunas a aplicar dependiendo de la edad. Aún si las vacunas que se deben aplicar **NO** son Aptas o si **NO** hubiera otra marca para reemplazarla **Siempre se recomienda vacunar**. En los casos de los niños que presentan reacciones adversas severas, la vacunación se debe realizar en un centro de salud para que puedan quedar en observación. Y en el caso de niños con historial de anafilaxia, deben ser vacunados en centros donde tengan conocimientos sobre el uso de la epinefrina y quedar internados en observación.

Lactancia Materna: las proteínas alergénicas pueden pasar a través de la leche materna. Sin embargo, siempre es recomendable mantener la misma el tiempo máximo. En casos de necesitar ayuda, desde La Liga de la Leche Argentina y diferentes grupos de ayuda y consejos podrán resolver cualquier inconveniente o duda para incentivar la misma.

Leches para APLV: Si bien la leche materna es siempre la primera y mejor opción, en caso de ser necesarias, las fórmulas aptas para el consumo son los Hidrolizados Extensos o los de Aminoácidos libres. Siempre según la indicación médica que sigue al niño o niña.

No son sustitutos las leches de Cabra o Soja ya que las proteínas coinciden casi en su totalidad o tienen cerca de un 50% de posibilidades de reaccionar a la soja.

Incorporación de alimentos nuevos: Al momento de ir incorporando alimentos o marcas nuevas, se recomienda realizarlo escalonado, cada 2 o 3 días una pequeña cantidad para poder detectar si no produce reacción. Siempre de a un alimento o marca nueva a la vez. Es recomendable no probar nada nuevo en época de festividades o de vacaciones.

En el caso de consultar con otras familias chequear que el tipo de dieta que realicen (cuidando trazas, evitando el contacto cruzado, evitando el mismo alérgeno), sea el mismo. Estos cuidados deben tomarse como sugerencias y están elaborados en base protocolos médicos y a experiencia de varias familias a lo largo de los años.

Síndrome de anafilaxia inducida por ejercicio: La anafilaxia inducida por ejercicio se caracteriza por la aparición, entre 2 y 30 minutos después de comenzar el ejercicio, de enrojecimiento cutáneo con sensación de calor, prurito y lesiones urticariales generalizadas que frecuentemente preceden a la aparición de angioedema y/o colapso cardiovascular.

Alimentos Veganos, vegetarianos y Kosher: Los alimentos o comidas vegetarianas pueden contener leche o huevo ya que no todos los eliminan de sus dietas, en el caso de los alimentos veganos o kosher se debe tener especial cuidado en que las materias primas con que fueron elaborados provengan de alimentos que NO han tenido contacto cruzado con los alérgenos antes mencionados.

Pueden encontrar más información en:



www.redinmunos.org.ar



RED Inmunos



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



@REDInmunos