



¿Qué es la alergia a alimentos?

El sistema inmunitario, ayuda a protegernos de las enfermedades identificando y atacando a los virus y bacterias que causan las infecciones para no enfermarnos. Cuando el sistema inmunológico "desconoce" a alguna de los componentes del alimento, provoca síntomas, mas leves o mas graves según cada persona.

Presentaciones de las alergias a alimentos:

Estas alergias pueden presentarse de forma más rápida o más lenta. Las primeras resultan a minutos o unas horas del contacto, y el niño puede tener brotes, picazón, dificultad para respirar, hinchazón en la cara o lengua, opresión en el pecho, etc.

La reacción puede ser desde leve hasta tan grave que lleve a la persona a no poder respirar (anafilaxia), necesitando urgentemente de un tratamiento de emergencia.

Afortunadamente, estas reacciones no son comunes.

Las reacciones retardadas se producen luego de horas o días de haber comido el alimento que provoca la alergia. Los síntomas pueden incluir vómitos, dolores, diarrea, deposiciones (caca) con sangre.

Si cuentan con acceso a internet, aquí abajo encontrarán los espacios donde poder encontrar mas información.

Si no disponen de internet, soliciten en su centro de salud que puedan entregarle información en papel para poder compartir con su familia y amigos.



www.redinmunos.org.ar



redinmunos@gmail.com.ar
info@redinmunos.org.ar



redinmunos

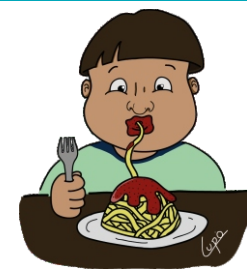


www.facebook.com/usuariosred.inmunos
(Alergia A Alimentos)

REDinmunos

Asociación Argentina de Alergia a Alimentos

Mi hija/o tiene



alergia a alimentos

Nombre: _____

TIENE ALERGIA A:

Para que tu niña/o mejore y pueda curarse, necesita hacer una dieta. Hay mucho para aprender para que la dieta sea tan estricta como lo necesita.

¿Cómo lograr que su cuerpecito "olvide por el momento" al alimento que le hace mal?

No deberá comer ni un poquito, ni tener contacto con su piel, ni tampoco olerlo o estar presente donde lo cocinan.

Esto se le llama "dieta de exclusión" porque excluimos (sacamos) toda posibilidad de que la niña o niño entre en contacto con el alimento que le produce alergia.

Para eso hay que ser cuidadosos, informarnos y enseñar a TODAS las personas que pasan tiempo con ellos (abuelos, tíos, primos, maestras, etc.)

Ilustraciones: lupö_bosco



IMPORTANTE:

Separar todo lo del bebé/niña/o (platos, vasos, mamaderas, tenedor, cuchara, esponjita de lavado).

Informar a los familiares, amigos y personas en contacto (cuidadores, colegios, guarderías, vecinos, etc.) y asegurarse que lo hayan entendido.



Enseñarle a tu hijo a decir NO cuando alguien le ofrece algo de comer.

Los hermanos, familiares y amigos deben lavarse las manos y la cara muy bien antes de tocarlos.



Cuidar que siempre este bien limpio el lugar donde se cocina su comida para que no haya ni pedacitos ni migas del alimento que le hace mal, ya que podría tener una reacción y así interrumpir la dieta.



Separar en la heladera y en la alacena un lugar para sus cosas y colocarles un cartel para que sea fácil de distinguir y no lo use otro. Se recomienda el estante de arriba para evitar que chorree algo NO APTO para su dieta y "lo ensucie".
SÓLO USAR ESE ESPACIO PARA LA COMIDA DEL NIÑO O NIÑA QUE TIENE ALERGIA.



Fuera de casa, llevarle todo lo que va a comer y tomar, para evitar que tome de otros vasos, de otras mamaderas, etc., que puedan haber estado en contacto con el alimentos que le hace mal.



Leer las etiquetas de los productos que se van a consumir para asegurarse que no contengan el alimento que le da alergia o algún derivado de este alimento

Observar: si aparecen en su cuerpo ronchitas, manchas, etc., si cambian las deposiciones (las cacas) o tiene dificultad para respirar, o se hincha, consultar con su médico pediatra.



Si dudas de que haya podido comer algo con el alimento que le hace mal, llevarlo con el médico pediatra o a la guardia.

La mamá que amamanta debe tener los mismos cuidados que el bebé, es decir TIENE QUE HACER LA DIETA DE EXCLUSIÓN TOTAL para que su leche esté "limpia" también.



Haciendo la dieta de exclusión total los niños mejoran notablemente.

Más información podrás encontrar en www.redinmunos.org.ar y en las direcciones que figuran al dorso de este folleto