

Alergias
alimentarias +



QUÉ SON. ALIMENTOS MÁS FRECUENTEMENTE IMPLICADOS

Dentro de las enfermedades alérgicas, que actualmente están en aumento, la alergia alimentaria es especialmente importante.

La alergia alimentaria es más frecuente en niños y niñas pequeños y disminuye con la edad. Cada alimento de origen animal o vegetal puede contener gran número de sustancias potencialmente alergénicas. Los alimentos que provocan alergias con más frecuencia dependen de los hábitos alimenticios de cada comunidad, pero en nuestro medio son, y en orden de importancia: **el huevo, la leche de vaca, el pescado**, la fruta y frutos secos y legumbres.

CÓMO IDENTIFICAR UNA ALERGIÀ ALIMENTARIA

Las manifestaciones de una alergia alimentaria pueden darse por ingestión (comida), inhalación o contacto con el alimento:

SÍNTOMAS

| Piel | Respiratorios | Digestivos | Cardiacos | Generales |
|--|---|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Enrojecimiento ■ Urticaria (ronchas) ■ Hinchazón de labios, ojos, orejas, etc. | <ul style="list-style-type: none"> ■ Opresión de garganta ■ Ronquera ■ Estornudos ■ Picor de nariz ■ Dificultad respiratoria | <ul style="list-style-type: none"> ■ Náuseas ■ Vómitos ■ Dolor de estómago ■ Diarreas | <ul style="list-style-type: none"> ■ Palpitaciones ■ Dolor de pecho | <ul style="list-style-type: none"> ■ Mareos ■ Pérdida de conocimiento ■ Sensación de muerte inminente |

Habitualmente ocurre durante la media hora siguiente a la ingestión del alimento.

En ocasiones se relaciona con el **ejercicio físico**: en principio la persona tolera el alimento; pero al realizar ejercicio físico, después de comerlo, aparece un cuadro de **urticaria-angioedema (hinchazón de cara, párpados, labios, orejas) o anafilaxia (reacción alérgica grave)**.

En relación con el alimento es importante considerar:

- Su presentación en crudo o cocinado, porque algunas sustancias que producen alergia son termolábiles (se inactivan con el calor) y se toleran si están previamente cocinados. P. ej.: algunas frutas y verduras.
- Que se trate de un alimento completo o parte de él: piel o pulpa, clara o yema, etc. La piel de las frutas suele provocar más alergias y algunas personas toleran la pulpa y solo tienen reacción cuando la comen sin pelar o está en contacto con la piel.

Para intentar evitar alergias:

- Evitar las comidas fuera de casa.
- Evitar los alimentos preparados.
- Cuidado con la forma de cocinar (rebozados, empanados, salsas).
- Leer cuidadosamente la composición de los alimentos antes de ingerirlos (no siempre están indicados en las etiquetas todos los componentes).

REACCIONES CRUZADAS

Se asocian con frecuencia a grupos o familias de alimentos. Por ejemplo:

- **Leche de vaca:** existe reacción cruzada con las proteínas de la leche de otros mamíferos (cabra, oveja). En un 20 % existe también con la carne.
- **Huevo:** existe reacción cruzada entre huevos de diversas aves y entre clara y yema.
- **Pescados:** es posible que puedan tolerar algunas especies, pero debe confirmarse esta posibilidad de forma controlada por el especialista. Algunos reaccionan con mariscos y crustáceos, pero no se ha demostrado reactividad cruzada.
- **Frutos secos:** la persona que es alérgica a un fruto seco suele presentar reacciones a otros frutos secos.
- **Látex-frutas:** la mitad de los alérgicos al látex muestran alergia asociada a determinados alimentos siendo más frecuente al plátano, kiwi, castaña y aguacate (cuando se consumen crudos).

REACCIÓN ALÉRGICA GRAVE O ANAFILAXIA. ¿QUÉ HACER?

Es una reacción alérgica generalizada provocada sobre todo por alimentos, picaduras de insectos o medicamentos en personas alérgicas a ellos. Se presenta de forma súbita y pone en grave peligro la vida de la persona.

Generalmente comienza con hormigueo en la boca, calor, congestión nasal, lagrimeo y, posteriormente, aparece broncoespasmo, ronquera, dificultad respiratoria, shock y muerte.

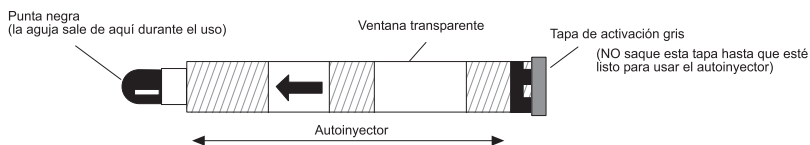
La situación es tan grave, que es necesaria una actuación rápida. Debe llamarse inmediatamente a la sala del 112 para que le pasen con un médico del SUC y avisar a la familia.

El tratamiento de emergencia consiste en la administración, en la parte exterior del muslo, de **ADRENALINA** que se presenta en forma de **jeringa precargada (ALTELLUS®)** con dosis diferentes según el peso de la persona (según indicación de su médico o del médico del SUC).

Puede administrarse incluso sobre la ropa y debe estar disponible en el centro educativo, domicilio o lugar de actividad habitual y llevarla consigo cuando se desplace. Si el alimento está en contacto con su piel (manos, cara, etc.) lavar con agua abundante; si lo tuviera todavía en la boca, indicarle que lo escupa.

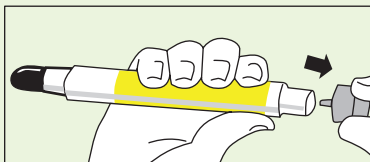


Adrenalina autoinyectable



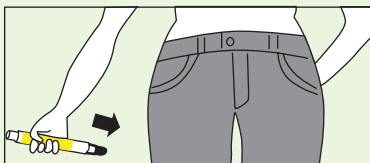
Adrenalina autoinyectable, forma de uso

Agarre el autoinyector con la mano dominante, con el pulgar al lado de la tapa gris de seguridad y, con la otra mano, retire dicha tapa.



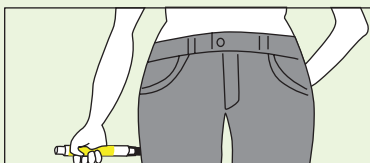
Sujete el autoinyector a una distancia de aproximadamente 10 cm de la parte externa del muslo.

El extremo negro debe apuntar hacia la parte externa del muslo.



Apóyelo con firmeza en la parte externa del muslo de manera que el autoinyector forme un ángulo recto (90°) con el mismo.

Tras oír el "clic", indicativo de que la aguja se ha disparado, mantenga el autoinyector en esa posición durante 10 segundos, y después masajee la zona de la inyección durante otros 10 segundos.



El autoinyector debe retirarse y desecharse de forma segura.

Forma de administración de la adrenalina autoinyectable

SECUENCIA DE ACTUACIÓN ANTE UNA REACCIÓN ANAFILÁCTICA

Llame inmediatamente al

112

Si dispone de Adrenalina autoinyectable

Adminístrela en la parte externa del muslo si está indicado por el médico y autorizado por la familia o si se lo pide el médico coordinador del 112.

Consciente



Tumbarle
Elevarle las piernas

Inconsciente



Abrir vía respiratoria
y ventilar

Dificultad respiratoria
o ronquido



AL LLAMAR A LA SALA DEL 112

- Mantenga la calma y responda a las preguntas iniciales; un error en la dirección o teléfono puede tener consecuencias fatales.
- Dígale al operador u operadora de la sala del 112 la edad y sexo de la persona y que tiene una reacción alérgica muy grave.
- Le informarán que la ayuda va en camino y que le van a pasar con un médico del SUC para que le oriente en la forma de actuar hasta su llegada.
- Hable con el médico coordinador y siga sus instrucciones.
- Si va a llamar desde un teléfono fijo y no está cerca del mismo, sitúe a alguien próximo al teléfono.
- Si llama de un teléfono móvil manténgalo operativo. Si tiene problemas de batería, indíquelo.
- Siga los consejos recibidos por el médico del SUC.
- Si hay cambios en el estado de la persona (tanto mejoría como empeoramiento) llame nuevamente a la sala del 112.