



FARE
FoodAllergy.org

Su guía para la alergia a alimentos

¿Recibió un diagnóstico reciente de alergia
a un alimento?
Podemos ayudarle.



Enterarse de que usted o su ser querido es alérgico a un alimento puede ser aterrador y estresante. Las alergias a alimentos son graves, pero puede aprender a manejarlas de manera segura.

Conozca



FARE.

Food Allergy Research & Education

FARE (Investigación y educación sobre alergia a alimentos, por sus siglas en inglés) es el grupo sin fines de lucro líder que aboga por las personas con alergia a alimentos, crea conciencia de la enfermedad y educa a la comunidad y al público para ayudar a mantener seguros a los pacientes. FARE también es el financiador privado más grande en la investigación de alergia a alimentos.

Visite foodallergy.org/newtofoodallergy para todos los recursos que necesita a fin de obtener más información sobre cómo vivir bien con alergias a alimentos.

FARE (Investigación y educación sobre alergia a alimentos) está aquí para apoyarlo a usted y a los más de 32 millones de estadounidenses con alergias a alimentos. En el camino desde el diagnóstico hasta vivir plenamente con alergias a alimentos, usted no está solo. **Estamos aquí para ayudar en cada paso del camino.**



foodallergy.org/newtofoodallergy

Tres aspectos importantes que debe saber

- 1. Siempre lleve con usted dos inyectores de epinefrina** y aprenda cómo y cuándo usar esta medicina que salva vidas. En una reacción grave, ¡cada segundo cuenta!
- 2. No todas las reacciones son iguales.** Puede tener una reacción que amenaza la vida debido a su alimento problemático, incluso si nunca había tenido antes una reacción grave.
- 3. Cualquier cantidad del alimento problemático puede ocasionar una reacción grave.** La única manera de prevenir una reacción grave es evitar por completo el alimento.

PASO UNO

Infórmese usted y a otros sobre su alergia a alimentos

¿Qué es una alergia a alimentos?

La alergia a alimentos ocurre cuando las defensas inmunitarias de su cuerpo, que normalmente combaten una enfermedad, atacan una molécula en el alimento, usualmente una proteína. La proteína alimenticia se llama un **alérgeno** y la respuesta de su cuerpo se llama una **reacción alérgica**.

Una persona con una alergia a alimentos produce demasiada cantidad de una proteína llamada **IgE** que puede reconocer el alimento problemático. Cuando la IgE y el alimento entran en contacto, un químico llamado **histamina** se libera y provoca los síntomas.

Las personas pueden ser alérgicas a cualquier alimento, pero nueve alimentos son la causa de la mayoría de las reacciones alérgicas a alimentos en los EE. UU.



leche



huevo



trigo



peces de aleta



mariscos



maní



nueces de árbol



soya



sésamo

Alergia a alimentos e intolerancia a alimentos: ¿cuál es la diferencia?

Alergia a alimentos

- El sistema inmunitario ataca a una molécula en el alimento, usualmente una proteína (por ejemplo, las proteínas de caseína y séricas en la leche)
- Puede ser una amenaza para la vida
- Puede provocar muchos síntomas en todo el cuerpo

Intolerancia a alimentos

- El sistema digestivo tiene problemas para descomponer un alimento (por ejemplo, lactosa, un azúcar natural en la leche)
- No es una amenaza para la vida
- Usualmente se limita a un malestar digestivo, como dolor de estómago o gases



40%

Más del **40%** de los niños con alergias a alimentos han presentado una reacción grave o que amenaza la vida



3.4 millones

Cada año en los EE. UU., **3.4 millones de personas** visitan la sala de emergencias para tratar reacciones alérgicas graves a alimentos

¿Por qué son graves las alergias a alimentos?

Las reacciones alérgicas a alimentos son impredecibles. Pueden ser leves o muy graves y una reacción que comienza leve puede rápidamente convertirse en una amenaza para la vida. Cualquier persona que tenga una reacción alérgica a alimentos debe vigilarse de cerca.

Las reacciones alérgicas más peligrosas se llaman **anafilaxia** (a-na-fi-LAX-IA). La anafilaxia puede causar la muerte al provocar que sea difícil respirar o bombear sangre. El único tratamiento que puede detener una anafilaxia es una medicina llamada epinefrina.

PASO DOS

Esté preparado con la epinefrina y un plan de emergencia

Epinefrina

La **epinefrina**, también llamada adrenalina, es una medicina inyectable, fácil de usar y segura que puede detener los síntomas de una reacción alérgica grave.



- **Obtenga información sobre las opciones de los dispositivos de epinefrina** con su proveedor de atención médica y en foodallergy.org/epi
- **Pida a su profesional de salud que lo entrene** para usar el dispositivo que usted quiera y practique con un dispositivo entrenador que no tenga aguja y medicina.
- **Siempre lleve con usted dos dispositivos de epinefrina** en caso de que uno no funcione o necesite más de una dosis de la medicina.
- **Informe a sus amigos dónde guarda la epinefrina** en caso de que necesite su ayuda.
- **Visite foodallergy.org/epi** para obtener más información acerca de cómo guardar y reemplazar la epinefrina, las oportunidades para ahorrar dinero en epinefrina y más.

Un **Plan de cuidados de emergencia para alergia a alimentos y anafilaxia** por escrito es su guía paso a paso para reconocer y tratar las reacciones.

- **El plan incluye lo siguiente:**
 - detalles médicos y alergia del paciente
 - descripciones de síntomas con reacción leve y grave
 - instrucciones para cuándo usar la epinefrina
 - instrucciones, incluidos diagramas, para cómo usar cada tipo de dispositivo de epinefrina
- **Pida a su proveedor de atención médica** que llene su Plan de cuidados de emergencia para alergia a alimentos y anafilaxia y que le explique el plan.
- **Comparta el plan con escuelas y cuidadores**, siempre lleve con usted una copia del plan e informe a sus amigos donde lo guarda para que puedan ayudarlo a manejar la reacción.

También puede **usar una identificación médica** para casos de emergencia.

PASO TRES

Aprenda a cómo reconocer los síntomas y tratar las reacciones

Este alerta a las reacciones alérgicas a alimentos

- Los primeros síntomas de una reacción usualmente aparecen **entre unos minutos y dos horas** después de la exposición.
- Algunas veces los síntomas pueden regresar horas después del tratamiento; a esto se le llama una **reacción bifásica**.
- Una reacción puede involucrar uno, dos, varios o muchos síntomas.
- Los síntomas pueden afectar diferentes partes del cuerpo y pueden ser de leves a muy graves.

LOS SÍNTOMAS LEVES INCLUYEN



Nariz: comezón o goteo en la nariz, estornudos



Boca: comezón en la boca



Piel: un poco de urticaria, comezón leve



Digestivo: náusea o malestar leve

LOS SÍNTOMAS GRAVES INCLUYEN



Pulmones: dificultad para respirar, sibilancia, tos repetitiva



Corazón: palidez, piel azulada, debilidad, pulso débil, mareos



Garganta: garganta cerrada, ronca, problemas para espirar/deglutir



Boca: inflamación considerable de la lengua o labios



Piel: mucha urticaria por todo el cuerpo, enrojecimiento generalizado



Digestivo: vómito repetitivo o diarrea grave



Psicológico: sentir que algo malo va a suceder, ansiedad, confusión

¿Qué hace que una reacción sea leve o grave?

- Un síntoma leve en un área del cuerpo es una **reacción leve**.
- Cualquier síntoma grave es una **reacción grave**.
- Los síntomas leves en más de un área del cuerpo son una **reacción grave**.

¿Cuáles reacciones deben tratarse con epinefrina?

- Todas las **reacciones graves deben tratarse con epinefrina**, porque no podemos predecir cuáles reacciones graves se convertirán en una amenaza para la vida.
- Su proveedor de atención médica puede recomendar un antihistamínico para tratar las reacciones leves. **Los antihistamínicos no pueden detener una anafilaxia y nunca deben reemplazar a la epinefrina.**

¿Cómo trato una reacción grave?

- **¡INYECTE INMEDIATAMENTE LA EPINEFRINA!** No se tarde, cada segundo importa.
- Llame al 911. Use la palabra anafilaxia cuando hable con el despachador y explique que los respondedores de emergencia deben llevar más epinefrina.
- Considere dar medicamentos adicionales después de la epinefrina, como un antihistamínico o un inhalador (broncodilatador) para tratar la sibilancia.
- Acueste a la persona, elévele las piernas y manténgala tibia. Si es difícil respirar o está vomitando, déjela que se siente o se acueste de lado.
- Si los síntomas no mejoran, o si regresan los síntomas, pueden administrarse más dosis de epinefrina alrededor de 5 minutos o más después de la última dosis.
- Alerta a los contactos de emergencia.
- Lleve a la persona a la sala de emergencia (ER), incluso si desaparecen los síntomas. La persona debe permanecer en la sala de emergencia durante al menos 4 horas ya que los síntomas pueden regresar.

PASO CUATRO

Evite los alimentos problemáticos

Incluso la cantidad más pequeña de un alérgeno alimentario puede provocar una reacción grave. La única manera de prevenir una reacción alérgica a alimentos es evitar por completo el alimento problemático. Entonces, ¿cómo puede saber que lo que está comiendo es seguro?

Aprenda a cómo leer las etiquetas de los alimentos

- Siempre lea las etiquetas de ingredientes que se encuentran en los alimentos envasados. No ingiera alimentos que no tengan etiqueta.
- Lea cada etiqueta tres veces: cuando compra el producto, cuando guarda el producto en casa y cuando saca el producto para servirlo o cocinarlo.
- La ley federal nombra a NUEVE alérgenos alimentarios que deben etiquetarse en los productos: leche, huevo, maní, nueces de árbol, trigo, soya, pescado, crustáceos (ejemplos: camarón, cangrejo) y sésamo.
- No se requieren etiquetas para otros alérgenos alimentarios, incluidos la mostaza y los moluscos (por ejemplo: almejas, ostiones). Algunos alérgenos alimentarios pueden ser etiquetados como “sabores naturales” o “especias”.
- Algunas etiquetas mencionan alérgenos que pueden estar presentes (por ejemplo: “puede contener maní”, “hecho con equipo compartido con trigo”). Este **etiquetado cautelar de alérgenos** no es requerido por ley. FARE recomienda evitar productos que tienen etiquetado cautelar de alérgenos de sus alimentos problemáticos.
- Para obtener más información sobre el etiquetado de alimentos, incluidos consejos para evitar alérgenos comunes, visite foodallergy.org/foodlabels.

Sodium	45mg	160.65mg	
Recommended Daily Allowances (United States)			
Vitamin A	0%	Vitamin C	0%
Calcium	15%	Iron	2%
Nutritional Information			
Ingredients: Sugar, non dairy creamer (corn syrup solids, coconut oil, sodium caseinate (a milk derivative), dipotassium phosphate, maltodextrin, mono- and diglycerides, tricalcium phosphate, silicon dioxide, carrageenan, soy lecithin, salt), whey protein, Arabica coffee, natural and artificial flavoring, tricalcium phosphate, salt.			
Allergen Information: Contains milk and soy.			



Tenga cuidado con el contacto cruzado

- El contacto cruzado ocurre cuando un alimento tiene contacto con otro alimento y se mezclan sus proteínas. Como resultado, cada alimento contiene restos del otro alimento que a menudo son demasiado pequeños de ver.
- Para evitar el contacto cruzado:
 - Nunca ingiera alimentos que han tenido contacto con su alimento problemático.
 - Lave a fondo los utensilios y superficies con jabón y agua antes de que toquen su alimento.
 - Lávese a fondo las manos con jabón y agua antes de preparar su comida.
 - En caso de una pizca, use toallitas húmedas comerciales para limpiarse las manos y las superficies; los geles desinfectantes y el agua sola no eliminan los alérgenos alimentarios.
- Para obtener información sobre el contacto cruzado y cómo evitarlo, visite foodallergy.org/crosscontact.

¿Qué pasa si no puedo comprar alimentos seguros?

Para evitar sus alimentos problemáticos y prevenir reacciones que amenazan la vida necesita un acceso asequible a alimentos que pueda comer de manera segura. Estos programas pueden ayudarle a acceder a alimentos seguros y asequibles.

- Obtenga más información sobre los bancos y despensas con productos que no provocan alergia en foodallergy.org/foodassistance.
- Eche un vistazo a los programas federales de servicios de nutrición de alimentos en foodallergy.org/foodprograms.



FARE
Food Allergy Research & Education

Únase al Registro de pacientes de FARE

Sus experiencias únicas con alergias son importantes

El Registro de pacientes de FARE trabaja con investigadores para convertir sus experiencias en nuevos tratamientos y mejor cuidado para las personas con alergias a alimentos.



Paso 1

Inscríbase en línea y cree un perfil confidencial.



Paso 2

Comparta su camino con la alergia a alimentos al responder la encuesta en línea.



Paso 3

Manténgase en contacto. Regrese al Registro para compartir nuevas experiencias.

FARE es un grupo sin fines de lucro líder que ayuda a las personas que viven con alergias a alimentos. Para obtener más información sobre **FARE** y cómo unirse al Registro de pacientes visite:

foodallergy.org/registry



Escanee para unirse ahora

Visite
foodallergy.org/newtofoodallergy
para más información.



Busque recursos para cada etapa de la vida

Un diagnóstico de alergia a alimentos es algo que cambia la vida, pero no tiene que detenerlo de vivir una vida plena. Visite foodallergy.org/newtofoodallergy para obtener información sobre cómo manejar con seguridad las alergias a alimentos en cada etapa de su camino, desde la infancia hasta la edad adulta:

- Entornos en preescolar y guarderías, escuelas de K-12, escuelas de educación superior y universidades, lugares de trabajo
- Adaptaciones a alergias a alimentos y ley de discapacidad
- Salir a comer fuera y socializar
- Viajes
- Y mucho más

Conéctese y manténgase informado

Tener un sistema de apoyo es importante a medida que aprende cómo su vida puede cambiar con las alergias a alimentos.

- Busque personas en su área que estén pasando por lo mismo que usted en los grupos de apoyo reconocidos por FARE en foodallergy.org/supportgroups.
- Inscríbase para recibir noticias de FARE, avisos de productos y alertas de ingredientes en foodallergy.org/signup.
- Conéctese con FARE y la comunidad de alergias a alimentos hoy mismo.



Facebook
[@FoodAllergyFARE](https://www.facebook.com/FoodAllergyFARE)



Instagram
[@FoodAllergy](https://www.instagram.com/FoodAllergy)



Pinterest
[@FoodAllergyFARE](https://www.pinterest.com/FoodAllergyFARE)



Twitter
[@FoodAllergy](https://twitter.com/FoodAllergy)



YouTube
[@LivingTealChannel](https://www.youtube.com/LivingTealChannel)

**Este recurso es impulsado
con el apoyo de**



FARE

7901 Jones Branch Drive, Suite 240
McLean, VA 22102

FoodAllergy.org