

Anaphylaxis Canada

Vivir confiadamente con alergias alimentarias

Una guía para padres y familias

Michael Pistiner, MD, MSc

Jennifer LeBovidge, PhD

Anaphylaxis Canada –

Laura Bantock, RN

Lauren James

Laurie Harada



© 2013 Anaphylaxis Canada, Michael Pistiner and Jennifer LeBovidge

Traducido © 2014 Allergy & Asthma Network

Este trabajo puede ser reproducido, transmitido, comunicado y exhibido sólo por razones personales y/o educacionales. Cualquier otro uso que se haga de este trabajo sin el consentimiento previo de los dueños de los derechos de autor está estrictamente prohibido, incluyendo, sin limitación, cualquier modificación, alteración o traducción del trabajo o la creación de cualquier trabajo derivado o de cualquier reproducción, transmisión, exhibición o comunicación del trabajo para propósitos comerciales o con el fin de obtener recursos monetarios.

POR FAVOR LEA ESTA NOTA ANTES DE CONSULTAR EL MANUAL

La información que aparece en este manual es general y su objetivo sólo es informar y educar. Está destinada a ayudar a las personas a que aprendan cómo manejar las alergias de un niño. No pretende dar consejos médicos, recomendaciones, diagnóstico o tratamiento.

Los lectores no deben depender de la información que aparece en este manual, ni usarla como reemplazo o sustituto a consejos médicos profesionales, diagnóstico o tratamiento. Tampoco debe ser causa de demora en obtener ayuda médica profesional o tratamiento. Recuerde que los conocimientos médicos están en constante evolución.

Por favor consulte a su médico de familia o a otro profesional de la salud antes de tomar cualquier decisión médica que afecte a su hijo, o si tiene preguntas o dudas sobre su alergia a los alimentos.

Los autores de este manual – Michael Pistiner, Jennifer LeBovidge y Anaphylaxis Canada – así como colaboradores y editores, no se hacen responsables por ninguna acción tomada o no tomada, o basada en la interpretación o entendimiento del lector sobre la información contenida o referida al mismo.

La creación de este manual ha sido posible gracias a fondos educativos sin restricciones del Scotiabank y las ganancias del The Annual Sean Delaney Memorial Golf Classic.

Estimados padres,

Sabemos lo agobiante que es descubrir que un hijo tiene alergia a algún alimento, o alergia alimentaria. Probablemente se estará preguntando ¿Va a tener mi hijo una vida normal? ¿Qué es lo que puede comer? ¿Estará a salvo con su niñera, en la guardería, o en la escuela? ¿Podré usar un auto-inyector de epinefrina si necesito hacerlo? ¿Puede morir mi hijo a causa de su alergia? ¿Cómo voy a poder sobrellevar todo esto? Usted puede sentirse solo, pero no lo está. Muchos padres tienen las mismas preocupaciones.

Muchas cosas cambian cuando un hijo tiene alergia a los alimentos; va a tener que ser muy cuidadoso cuando compre y prepare las comidas, y cuando coman fuera de la casa; también va a necesitar enseñar a todos quienes se ocupan de su hijo cómo cuidar de él, ya sea en la casa, en la guardería, en la escuela, en la casa de familiares o en eventos sociales. Esto puede causar mucho estrés, sobre todo al principio.

A través de nuestra experiencia como proveedores de salud, y como padres de niños con alergias a los alimentos, hemos aprendido que las familias viven mejor cuando conocen los hechos acerca de las alergias alimentarias y qué es lo que se puede hacer para mantener a los hijos felices y a salvo. Por esto creamos este manual.

Este manual busca enseñarle información importante acerca de las alergias a los alimentos, así como entregarle sugerencias y consejos útiles para educar y apoyar a su hijo y a otros. Le recomendamos que lea primero las preguntas frecuentes y el manejo de las alergias alimentarias en la casa. Después lea las otras secciones, a medida que lo necesite y a su propio ritmo. Para ayudarlo a entender e incrementar sus habilidades, incluimos algunos ejercicios de la vida real. También creamos una lista de recursos fiables sobre las alergias a los alimentos que seguramente encontrará útiles. Puede descargar hojas de actividades, ejercicios y hojas de recursos desde www.anaphylaxis.ca y www.AllergyHome.org (en inglés).

Por favor tenga en mente que este manual es un recurso para ayudarlo a aprender. NO reemplaza al consejo médico del doctor de su hijo. Hable con su doctor directamente si tiene preguntas o si está preocupado por su hijo.

A medida que aprenda se dará cuenta de que manejar las alergias va a pasar a ser parte de su vida diaria. Poco a poco se va a sentir más en control y menos ansioso o preocupado por las alergias de su hijo. Su hijo también se va a sentir mejor, en la medida que aprenda sobre su alergia a los alimentos y comience a estar más involucrado en las rutinas diarias.

¡Esperamos que la información de este manual le ayude a usted y a su hijo a que manejen en forma más confiada las alergias alimentarias!

Afectuosamente,

Michael Pistiner, MD, MMSc, Alergista Pediátrico
Jennifer LeBovidge, PhD, Psicóloga Pediátrica

Anaphylaxis Canada
Laura Bantock, RN, Directora Región Occidental
Lauren James, Coordinadora de Desarrollo
Laurie Harada, Directora Ejecutiva

Tabla de contenidos

Preguntas frecuentes	8
--------------------------------	---

Cómo evitar los alérgenos

Evitar los alérgenos alimentarios	12
Entender las etiquetas	14
Contaminación cruzada (contacto cruzado)	17

Cómo reconocer y tratar una reacción

Signos y síntomas	20
Manejar una emergencia	21
Estar preparado	22
Aprender de una reacción	24
Epinefrina	25

Vida diaria – Juntando todas las piezas

Manejar las alergias alimentarias en la casa	28
Juegos, fiestas y otras actividades	30
Parientes y niñeras	32
Guarderías y la escuela	34
Comer en restaurantes	36
De viaje	38

Analizar los desafíos

Manejar la ansiedad y sentirse en control	42
Cuando los niños se sienten diferentes o frustrados	44
Usted es un modelo a seguir	45
Enseñar a otros sobre las alergias alimentarias	46

Grupos de riesgo – El asma y los adolescentes

Las alergias alimentarias y el asma	48
Las alergias alimentarias y los adolescentes	50
Sobre los autores	53
Lista de revisores	54
Referencias	56

Preguntas frecuentes

¿Qué es la alergia alimentaria?

Su sistema inmunológico normalmente lo protege contra gérmenes y enfermedades, y lo ayuda a combatir bacterias, virus y otros microbios que pueden enfermarlo.

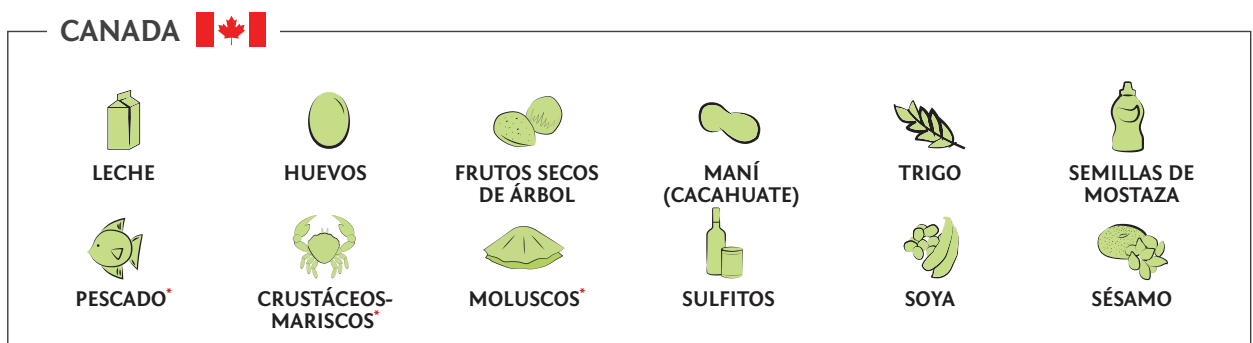
Si tiene una alergia alimentaria, su sistema inmunológico confunde un alimento (más a menudo su proteína) con algo peligroso (como un microbio). Esta respuesta inmunológica errónea causa que el cuerpo responda al alimento con una reacción alérgica.

¿Qué es un alérgeno?

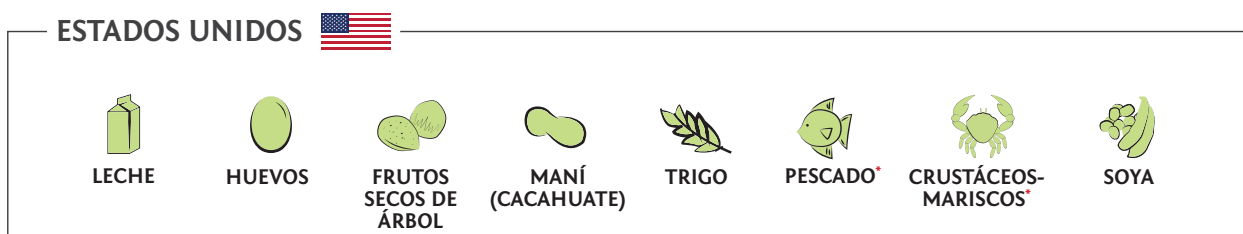
Un alérgeno es cualquier sustancia que causa una reacción alérgica.

¿Cuáles son los alérgenos alimentarios más comunes?

La gente puede ser alérgica a prácticamente cualquier alimento, pero los alérgenos alimentarios más comunes son la leche, el huevo, el maní (cacahuete), los frutos secos de árbol (nuez, almendra, avellana, anacardo, pistacho, etc.), el pescado, los crustáceos (cangrejo, langosta y camarones), los moluscos (almejas, ostiones o venera), el trigo y la soya². Estos “ocho grandes”, como se conocen en los Estados Unidos, son también los alérgenos más comunes en Canadá, donde son llamados “alérgenos prioritarios”. Los alérgenos prioritarios de Canadá también incluyen el sésamo, la mostaza y los sulfitos. De acuerdo con el Departamento de Salud de Canadá (Health Canada), los sulfitos (conservadores de alimentos) no causan una reacción alérgica real; la gente sensible a los sulfitos pudiera experimentar reacciones similares a aquellos con alergia a los alimentos.¹ La mayoría de las reacciones a los sulfitos son de índole respiratoria*; las reacciones de tipo anafiláctico ocurren muy raramente.



*Productos del mar



¿Cuáles son los síntomas comunes de una reacción alérgica?

Cada reacción alérgica puede ser diferente en una misma persona. Los síntomas pueden incluir urticaria (ronchas), picazón, piel enrojecida, dolor de estómago, vómitos, diarrea, hinchazón de labios, lengua o garganta, estornudos, voz ronca, tos, sibilancias, falta de aliento, irritabilidad, confusión, sudoración, mareo, fatiga y pérdida de conciencia, entre otros.^{2 3}

¿Qué es la anafilaxia?

La anafilaxia es una reacción alérgica severa con riesgo vital. Actualmente no existen pruebas que puedan predecir qué tan severa va a ser la reacción alérgica en una persona. A los doctores también les es difícil indicar qué pacientes están en riesgo de sufrir una reacción severa.^{2 3}

¿Con qué rapidez puede ocurrir la reacción a un alimento?

La gran mayoría de las reacciones alérgicas ocurren en minutos, pero algunas pueden ocurrir varias horas después de la exposición.²

¿Cómo se maneja la alergia a los alimentos?

Las personas con alergia alimentaria deben evitar el contacto con el alimento que les causa reacción (ej. comer o tocar). Deben, además, estar preparadas para tratar la reacción alérgica con medicamentos de emergencia y para pedir ayuda médica.

¿Qué es la contaminación cruzada (o contacto cruzado)?

Este término se usa para describir la presencia de un alérgeno que es transferido desde un alimento u objeto, hacia otro. Por ejemplo, unas galletas horneadas en la misma bandeja que unas galletas de mantequilla de maní (cacahuete) tienen riesgo de contaminación cruzada para alguien con alergia al maní.

¿Qué es la epinefrina?

La epinefrina (también conocida como adrenalina) es el medicamento utilizado para tratar reacciones alérgicas severas o anafilaxia. Trabaja en forma rápida para revertir los síntomas de anafilaxia, aunque en algunos casos es necesaria una segunda dosis. Los efectos de la epinefrina pudieran ser temporales.^{2 3 4}

¿Qué es un auto-inyector de epinefrina?

Es un dispositivo médico que se utiliza durante una emergencia alérgica. Entrega una dosis de epinefrina pre-medida a través de una inyección automatizada en el muslo.

¿Qué es un dispositivo auto-inyector de entrenamiento?

Es igual a un auto-inyector real pero no tiene la aguja ni la medicina. Se usa para practicar y mostrar a la gente cómo usar el auto-inyector real en una emergencia.

¿Qué es un plan de emergencia para la anafilaxia?

Los planes escritos para tratar una reacción alérgica de emergencia pueden tener varios nombres, como plan de cuidado de emergencia o plan de acción para alergias alimentarias. El plan es, en general, un documento de una página con información detallada sobre la alergia alimentaria de su hijo. Incluye además información sobre los síntomas de la reacción, cómo tratarla y cómo y cuándo obtener ayuda de emergencia.



Cómo evitar los alérgenos

Evitar los alérgenos alimentarios

Un alérgeno es cualquier sustancia que causa una reacción alérgica, como ciertos alimentos. Las personas pueden ser alérgicas a casi cualquier alimento, pero para efectos de etiquetado, los alérgenos alimentarios más comunes son conocidos como alérgenos “prioritarios” o “mayores”. Existen diferentes formas de entrar en contacto con un alérgeno alimentario: comiendo, tocando y, en algunos casos, inhalando la proteína del alimento. El contacto con la nariz y los ojos también puede causar una reacción. Entender cómo evitar el contacto con los alérgenos alimentarios ayudará a prevenir una reacción alérgica.

Ingestión oral (boca)

La ingestión de comida que contiene un alérgeno causa la mayoría de las reacciones serias. Un alérgeno también puede ser ingerido por contaminación cruzada o a través de saliva (ej. un beso).⁵ Ingerir una pequeña cantidad de un alérgeno alimentario también puede causar una reacción. La mayoría de estas reacciones pueden ser prevenidas si se leen las etiquetas de los alimentos y se toman medidas para prevenir la contaminación cruzada.



Contacto con la piel (tocar)

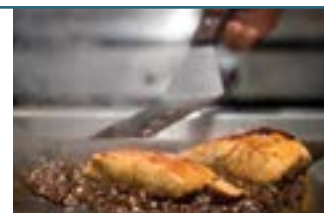
El contacto con la piel puede causar urticaria, ronchas u otros síntomas en el lugar donde el alérgeno ha tocado la piel. En la mayoría de los casos, la piel sana realiza un buen trabajo manteniendo los alérgenos fuera del cuerpo, y son raras las reacciones serias por contacto.^{6,7} Si un alérgeno entra en contacto con la piel, lave esa parte inmediatamente para disminuir la posibilidad de que accidentalmente se introduzca en la boca, nariz u ojos (donde puede causar una reacción más seria). Por eso es importante lavarse las manos antes de comer o de tocarse los ojos, la nariz o la boca.⁸ Recuerde siempre que las personas, especialmente los niños pequeños, se tocan frecuentemente la boca, al igual que la nariz y los ojos.^{9,10}



Inhalar (respirar)

Hay casos en que una reacción alérgica ocurre si se inhala la proteína de un alimento a través del aire, como por ejemplo:

- A través del vapor al cocinar alimentos (ej. pescado frito).
 - Cuando el alimento en forma de polvo se libera en el aire (ej. al soplar leche en polvo).
 - Cuando un alimento se muele o se pica y quedan pequeñas partículas en el aire (ej. nueces).⁸
- Estas reacciones son generalmente suaves, aunque hay casos en que una persona puede tener una reacción severa.^{6,8,11}



El aroma de un alimento por sí solo no puede causar una reacción alérgica. El aroma es producido por compuestos orgánicos volátiles (COV), que no son proteínas.

Enseñar a los niños

Lea a continuación algunas reglas simples para que le enseñe a su hijo, y que siempre debe tener en cuenta:

- Lávate las manos antes de comer o cuando toques tus ojos, tu nariz o tu boca.
- Sólo come alimentos que hayan sido preparados para ti. No es bueno compartir alimentos.
- No compartas cucharas, tenedores, cuchillos, tazas, botellas o sorbetes (bombillas, pajitas).
- Si un alérgeno toca tu piel, pide ayuda a un adulto, límpialo de tu piel y lava tus manos.

Haga que lavarse manos sea entretenido para los niños: cante una canción que dure al menos 30 segundos



Entender las etiquetas

Es importante leer las etiquetas para manejar las alergias alimentarias. No es posible saber si un alérgeno se encuentra o no en un alimento con sólo mirarlo. Los alérgenos se pueden encontrar en lugares en donde normalmente no esperaríamos encontrarlos. Además, las fábricas productoras de alimentos pueden cambiar los ingredientes sin informarles a los consumidores. Por eso es importante, tanto para usted como para su hijo (cuando esté en la edad adecuada), leer las etiquetas antes de ingerir un alimento.

Consejos para leer las etiquetas



Lea la etiqueta antes de servir un alimento, aunque este haya sido consumido sin problemas en el pasado. Recuerde que los ingredientes pueden cambiar sin previo aviso.

Lea cuidadosamente la lista de ingredientes desde el principio y hasta el final. Las fábricas de productos alimenticios no tienen la obligación de destacar la existencia de alérgenos en un alimento (ej. poner en letras **negritas**, *cursiva* o subrayado).

No compre un producto empaquetado si no tiene una etiqueta con los ingredientes.

Si no está seguro acerca de un producto, llame a la fábrica que lo manufactura para saber si contiene o no alérgenos.

No compre alimentos a granel, aun cuando tengan etiqueta en los contenedores. Puede que otros compradores hayan usado los mismos cucharones o tenazas en diferentes contenedores, provocando contaminación cruzada.



Las leyes de etiquetado no cubren ciertos productos.

Lea las etiquetas de los productos no alimenticios como vitaminas, cremas humectantes o comida para mascotas, ya que pueden contener alérgenos alimentarios. Otros ejemplos: arcilla para modelar, que puede contener trigo; y pintura de dedos, que puede contener huevo.⁸

No coma alimentos que tengan avisos de precaución o advertencia como “*puede contener*”, “*procesado en fábricas*” o “*procesado en fábricas que además procesan...*”. No trate de adivinar si hay o no un riesgo basado en el tipo de advertencia que usan, aunque haya consumido el producto con anterioridad. Estudios indican que algunos productos con este tipo de advertencia en sus etiquetas contienen en realidad suficientes alérgenos para causar una reacción alérgica.¹²

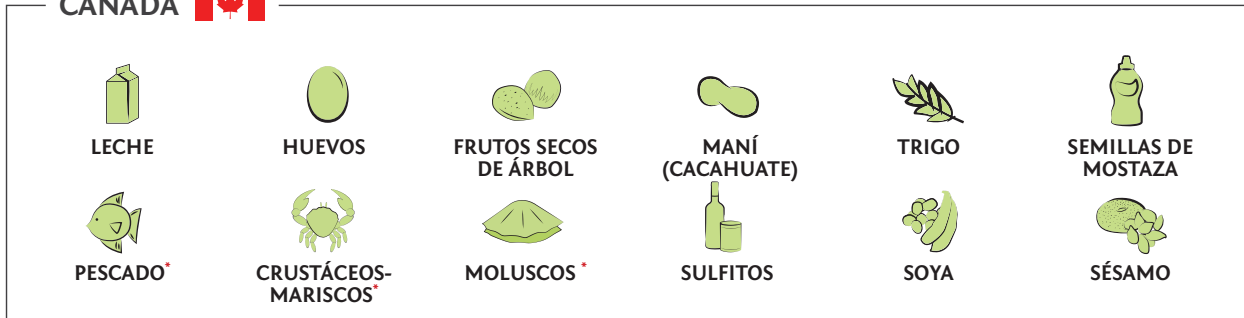
Tenga cuidado con los productos importados, ya que la regulación de etiquetado de los alimentos varía en cada país.

Las leyes de etiquetado pueden cambiar. Visite la página web del gobierno de su país para conocer las regulaciones más recientes

- Health Canada - Food Allergen Labelling Regulations – <http://www.hc-sc.gc.ca/> 
- The Food and Drug Administration (FDA) - Food Allergen Labeling and Consumer Protection Act of 2004 - <http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/FoodAllergens/ucm220115.htm> 

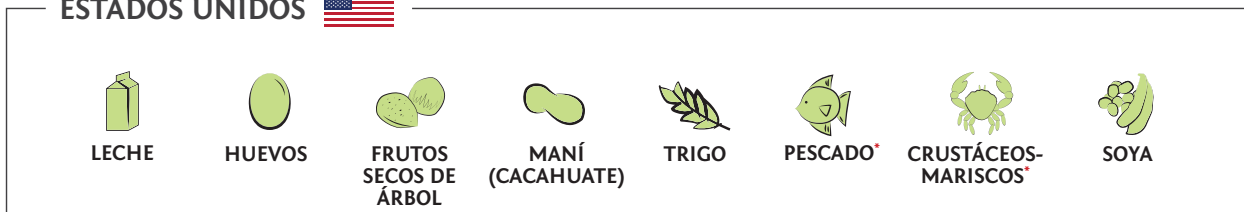
Alérgenos prioritarios

CANADA



*Productos del mar

ESTADOS UNIDOS



Actividades para leer las etiquetas

- Elija algunos paquetes de comida de su cocina y lea las etiquetas con cuidado. Esta es una manera fácil para practicar cómo leer las etiquetas. Recuerde mirar si hay avisos de precaución, que a veces se encuentran después de la lista de ingredientes.
- Tómese más tiempo para hacer las compras ya que así puede leer las etiquetas con cuidado. A medida que se haga familiar con los diferentes productos, leer las etiquetas se transformará en un hábito y hacer las compras le tomará menos tiempo.

Descargue el ejercicio de lectura de etiquetas desde www.allergysupportcentre.ca y www.allergyhome.org (en inglés)



Las fábricas productoras de alimentos eligen cuándo usar avisos de precaución. **No están obligadas por la ley.** También pueden elegir cuándo declarar “libre de alérgenos” en sus paquetes; como “libre de cacahuete (maní)” o “libre de leche”.

Enseñar a los niños

Los niños ponen atención a lo que usted hace. Cuando su hijo vea que lee las etiquetas, aprenderá que esto es importante.

- Aun desde temprana edad su hijo puede aprender a leer las etiquetas con su ayuda. Comience a practicar cuando el niño empiece a leer. Lea las etiquetas en casa y cuando estén de compras. Esta es una buena forma para que su hijo aprenda habilidades junto a usted. Con el tiempo, esto se va a transformar en un hábito para él.
- Felicite a su hijo si lee las etiquetas con cuidado. Él debe saber que usted está orgulloso de que siga los pasos correctos para mantenerse a salvo.
- Su hijo también puede practicar enseñando a otros cómo leer la etiqueta de un alimento.



Enseñe cómo leer las etiquetas a todos los miembros de la familia y a las personas responsables de alimentar a su hijo.

Contaminación cruzada (contacto cruzado)

Seguramente ha escuchado el término “contaminación cruzada” o “contacto cruzado” cuando se habla de los posibles riesgos para aquellos con alergia a los alimentos. La contaminación cruzada puede ocurrir cuando una pequeña cantidad de un alérgeno alimentario llega a otro alimento por accidente, o cuando está presente en la saliva, una superficie o un objeto. Esta pequeña cantidad de alérgeno puede provocar una reacción alérgica.

Ejemplos de contaminación cruzada⁸

- De alimento a alimento: por ejemplo, las nueces sobre una ensalada van a provocar contaminación cruzada en otros alimentos de la ensalada, aunque estas se saquen del plato.
- De alimento a objeto: puede haber contaminación cruzada si las ollas, los platos, los utensilios (ej. tenedores, cucharas o cuchillos) o incluso el mesón o el mostrador de la cocina no están bien limpios antes de preparar una comida para una persona con alergia a los alimentos.
- De comida a saliva: los alérgenos alimentarios pueden pasar a través de la saliva de personas o mascotas. Cualquier cosa que vaya a la boca puede ser una fuente posible de contaminación cruzada.⁵



Tenga en mente que los niños entienden más a medida que crecen. Los niños pequeños pueden estar expuestos a más riesgos, ya que aprenden del mundo a través del tacto. Por lo general, no tienen muchas habilidades para lavarse las manos y tienden a poner cosas en su boca (ej. juguetes) y a tocar sus ojos y su nariz.^{9 10}

Los niños mayores son más hábiles para lavarse las manos. Pero recuerde que a medida que crezcan se van a ir enfrentando a nuevas situaciones. Por ejemplo, puede que no piensen en el riesgo que hay al compartir un lápiz labial, o al besar a otra persona.

Formas de reducir el riesgo de contaminación cruzada

- Enseñe a su hijo a lavarse las manos antes y después de comer, o antes de tocar sus ojos, su nariz o su boca. Un estudio reciente demostró que el agua, el jabón y las toallitas húmedas de limpieza eliminan los alérgenos, pero los geles desinfectantes de mano no lo hacen.¹³
- Lleve consigo toallitas húmedas de limpieza en caso de que no tenga acceso a agua y jabón.
- No comparta comida, utensilios o bebidas.
- No remueva un alérgeno que ya esté presente en una comida (ej. sacar las nueces de una ensalada) ya que esto no va a hacer que la ensalada se vuelva inofensiva para la persona alérgica. Las personas con alergia a este alimento van a necesitar una nueva ensalada, preparada especialmente para ellos.
- Lave bien las ollas, los sartenes, los platos y los utensilios (cucharas, cuchillos y tenedores). La comida pegada en los platos o los utensilios, aunque hayan sido lavados en el lavavajillas, todavía pueden causar una reacción alérgica.
- Limpie las superficies con agua y jabón, limpiadores o toallitas desinfectantes comerciales.¹³
- Los alérgenos pueden permanecer en esponjas y toallas; lo más seguro es el método desechable, como toallas de papel o toallas húmedas.



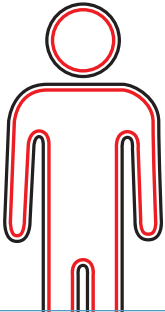
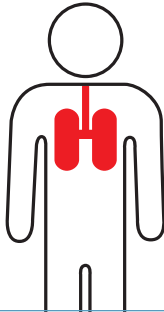
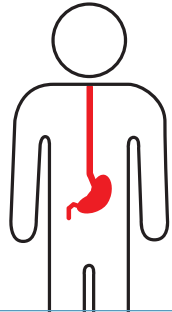
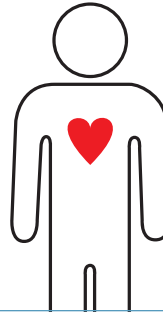
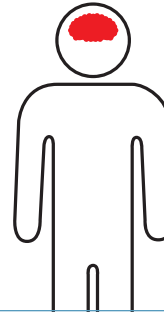
Cómo reconocer y tratar una reacción

Signos y síntomas

Aprenda a reconocer los signos y síntomas de una reacción alérgica para que pueda administrar el tratamiento salva-vidas a tiempo. La mayoría de las reacciones alérgicas ocurren algunos minutos y a veces horas después del contacto con el alérgeno, y estas pueden ser diferentes cada vez que ocurren. Tenga presente que aunque una reacción alérgica empiece con síntomas leves, puede empeorar rápidamente.^{2 3}

¡No espere a ver signos de urticaria o ronchas! Algunas reacciones anafilácticas ocurren sin ningún síntoma en la piel (ej. urticaria o hinchazón).¹⁴

Una reacción alérgica puede incluir **cualquiera** de los siguientes síntomas, los que pueden aparecer solos, o en combinación.^{2 3 4} **Asegúrese de hablar con el doctor de su hijo acerca de cómo reconocer los síntomas de anafilaxia.**

				
PIEL	RESPIRATORIO	GASTROINTESTINAL	CARDIOVASCULAR	NEUROLÓGICO
urticaria, hinchazón, picazón, calor, enrojecimiento	tos, sibilancia, falta de aliento, dolor en el pecho, pecho apretado o garganta apretada, dificultad al tragar, voz ronca, congestión nasal o síntomas de fiebre de heno (estornudo, nariz que gotea o picazón de nariz; picazón de ojos y ojos llorosos)	náusea, dolor estomacal, retortijones o calambre estomacal, vómitos, diarrea	somnolencia, mareo, color pálido o azul, pulso débil, desmayo, shock, pérdida de conciencia	ansiedad, sensación de peligro inminente (sentir que algo realmente malo está a punto de pasar), dolor de cabeza
				OTROS^{2 3} calambres uterinos

Los niños pequeños pueden tener problemas al describir sus síntomas. Pueden alegar que sienten una “sensación rara” en la boca o en la garganta. Esté atento a las palabras que los niños usen para describir una reacción alérgica, como “mi boca se siente rara” o “me pica la lengua”.

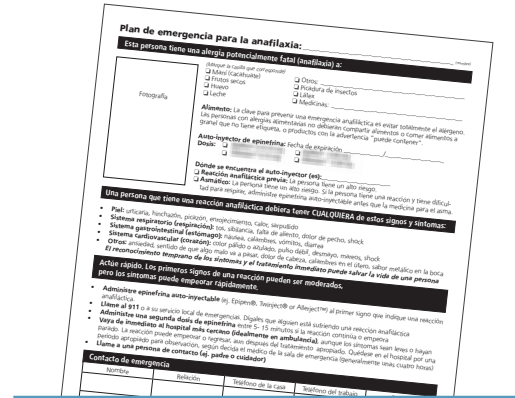
No es posible saber qué tan fuerte va a ser una reacción alérgica. **No ignore los primeros síntomas**, incluso si estos son leves, especialmente si su hijo ya tuvo una reacción anterior.

Manejar una emergencia

Estar preparado

Si usted está preparado para tratar una reacción alérgica, la situación de emergencia va a ser menos estresante.

Tenga un plan de emergencia por escrito para tratar la anafilaxia. Ponga en él una foto de su hijo. Coloque el plan en un lugar donde pueda verlo y tenga siempre una copia disponible. Toda persona que cuide a su hijo debe tener una copia, la que será muy útil en caso de una emergencia. Pídale a su doctor que lo ayude a completarlo y que le explique los pasos a seguir en caso de emergencia. Usted debe poder reconocer los síntomas de anafilaxia y tratar a su hijo con un auto-inyector.



Aprenda a usar el auto-inyector. Hable con el médico de su hijo sobre cuándo y cómo utilizarlo. Cada marca de auto-inyector tiene un sitio web con instrucciones y videos para aprender cómo usarlo. Practique con un dispositivo de prueba, que se ve igual a uno real pero no contiene la aguja ni el medicamento (adrenalina). Esto lo va a ayudar a estar preparado para una emergencia y a sentirse más seguro si tiene que usar un auto-inyector.

Mantenga un plan de emergencia y un auto-inyector de epinefrina cerca de su hijo todo el tiempo.

Siempre tenga a la mano el auto-inyector de su hijo. Si se le olvidó llevarlo, vuelva a su casa y búsquelo. **Es prudente que su hijo tenga dos auto-inyectores de epinefrina disponibles** ya que algunas personas pueden necesitar una segunda dosis durante una reacción.¹⁵ Hable con su doctor.

Use una cadena o una pulsera de identificación médica. Si su hijo está solo o inconsciente, este tipo de identificación médica proporcionará información clara sobre su alergia.

Enseñar a los niños

- Enseñe a su hijo los posibles síntomas de una reacción alérgica.
- Pídale a su hijo que notifique de inmediato a un adulto si piensa que puede haber ingerido algún alimento que no debía por accidente, o si siente síntomas de una reacción alérgica.
- Dígale a su hijo que usted mantiene su medicina a mano, y que si tiene una reacción alérgica, usarla lo va a ayudar a que se sienta mejor más rápido. Nunca es muy temprano para ayudarlo a que se sienta seguro si tiene que usar un auto-inyector.
- Hable con su hijo sobre los pasos a seguir en caso de una emergencia. Así, ir al hospital no será una sorpresa.
- Ayude a su hijo a que se sienta más en control, practicando con el dispositivo de entrenamiento. Los niños, incluso los en edad preescolar, aprenden “jugando al médico”, como cuando usan un estetoscopio de juguete antes de ir al doctor. Esta puede ser una forma importante de asegurarse de que su hijo entiende lo que es un auto-inyector y cómo lo puede ayudar en una emergencia.
- Su hijo puede pensar que la aguja del auto-inyector es del mismo largo que el dispositivo. Si esto le preocupa, explíquele que la aguja es mucho más corta. El largo típico de la aguja de un auto-inyector es de una pulgada, o 2.5 centímetros.



Si hay una emergencia

Si piensa que su hijo está sufriendo una reacción anafiláctica, siga los pasos del plan de emergencia. Hable con su doctor sobre cuándo y cómo usar el auto-inyector de epinefrina.

Recuerde que la epinefrina es el tratamiento de primera línea para la anafilaxia.

Esta es la medicina de elección para las reacciones alérgicas severas ya que trabaja rápido y ayuda a tratar los síntomas con riesgo vital, abriendo las vías respiratorias y aumentando la presión sanguínea.

Las muertes por reacciones alérgicas a los alimentos son raras, pero los riesgos son reales y hay que tomarlos en serio. En la mayoría de los casos, las muertes por reacciones alérgicas a los alimentos son causadas por la demora en el tratamiento con epinefrina.^{2 16}

Contacte al servicio de emergencia. Llame al 911 (o al servicio de emergencia de su área o de su país) y permanezca con su hijo mientras llega la ambulancia. Pida ayuda a otra persona para que le muestre a los paramédicos dónde está su hijo. **No haga que su hijo se levante o camine a la ambulancia.**



Ponga a su hijo de espaldas y con las piernas levantadas mientras espera a la ambulancia. La posición le ayudará a que la sangre circule por los órganos vitales del cuerpo (corazón, cerebro y pulmones) y también a disminuir los síntomas de shock.^{17 18}



Si su hijo está vomitando o siente náuseas, póngalo de costado (posición de recuperación o semi-decúbito) para que si vomita, no se ahogue. Es importante mantener sus vías respiratorias despejadas.

Si su hijo tiene problemas para respirar es muy posible que quiera estar en una posición más erguida. **No lo levante a una posición más erguida** hasta que no lo vea un médico; levantarlo puede causar una caída repentina de la presión arterial, lo que puede ser peligroso.¹⁸

Si los síntomas vuelven o empeoran mientras espera a la ambulancia, administre una segunda dosis de epinefrina después de pasados 5 -15 minutos desde que administró la primera.^{2 3} Recuerde que el efecto de la epinefrina puede pasar y su hijo puede necesitar más epinefrina, así como otros tratamientos. Es importante llevarlo a la sala de emergencias para evaluación y seguimiento médico.

Una segunda ola de anafilaxia se denomina reacción bifásica.¹⁹ Esto sucede después de que los síntomas iniciales desaparecen y generalmente ocurre varias horas después de la primera reacción.



Los paramédicos deben llevar al niño en una camilla hasta la ambulancia.

Mantenga la calma. Su hijo se va a sentir menos ansioso si ve que usted está tranquilo.



Pídale al doctor una nueva receta para dos auto-inyectores antes de salir del hospital. Cómprelos lo antes posible.

Las muertes por anafilaxia son raras y en su mayoría podrían ser evitadas. La epinefrina trabaja mejor cuando es administrada a tiempo. Puede ser peligroso esperar para administrarla.

Aprender de una reacción

Una reacción alérgica puede ser muy estresante para usted y para su hijo. Trate de aprender de la experiencia.

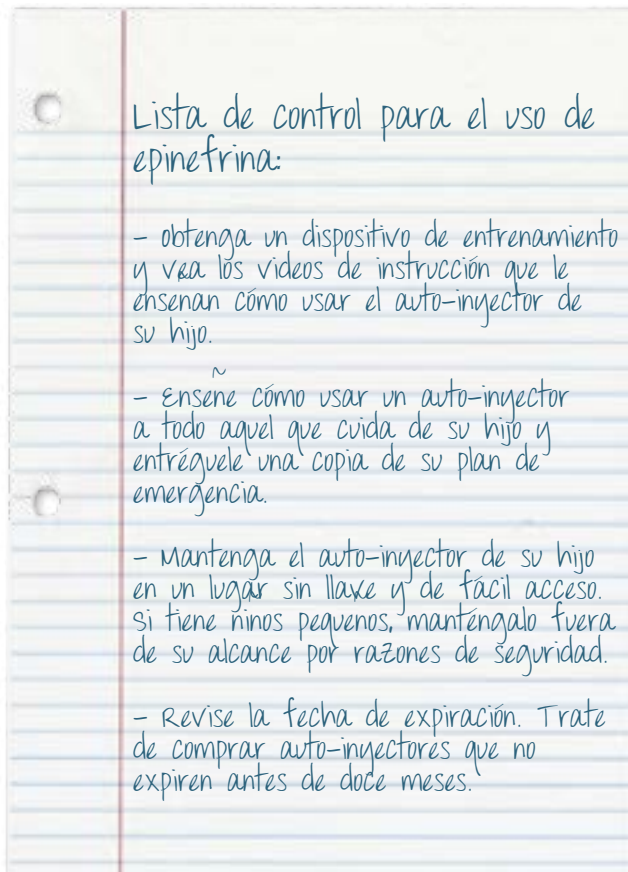
- Si es posible, hable con la gente que estuvo involucrada y agradézcales por ayudar a su hijo. Pregúnteles qué estuvo bien hecho y qué cosas se podrían mejorar. El tratar de mejorar los procedimientos en una emergencia ayudará a proteger mejor a su hijo.
- Durante una emergencia, muchas veces hay agitación, la gente levanta la voz o llora. Explíquele a su hijo que hizo nada malo y que nadie está enojado él.
- Trate de contestar las preguntas de su hijo de manera que él entienda. Usted no tiene que tener todas las respuestas y está bien si le dice que necesita pensar un poco o preguntarle al doctor antes de contestarle. Recuerde que si su hijo siente que el tema le incomoda, se va a guardar las preguntas para él o va a inventar sus propias respuestas, lo que podría causar temores innecesarios.
- Pida una visita con el alergista de su hijo para hablar sobre la reacción alérgica y el plan de emergencia.
- Si usted se siente extremadamente ansioso a causa de la reacción, piense en la posibilidad de hablar con un profesional de la salud mental.

Epinefrina

La epinefrina se puede usar con seguridad en personas saludables que sufren de una reacción alérgica. Es raro que la epinefrina cause efectos secundarios, por lo que lo más prudente es administrarla en caso de una reacción alérgica, aunque se tengan dudas. Dentro de los posibles efectos secundarios se encuentran pulso acelerado, palidez, mareo, debilidad, temblores y dolores de cabeza.⁴ Estos efectos secundarios son en general leves y se pasan en minutos.⁴

Verdades acerca de la epinefrina^{2 3}

- Aunque se le haya administrado epinefrina, su hijo todavía necesita ir al hospital para ser evaluado por profesionales de la salud ya que puede necesitar tratamiento adicional.
- Muchos padres se preocupan porque pueden confundir una reacción anafiláctica con un ataque de asma. La epinefrina se puede usar para tratar los síntomas de una reacción anafiláctica y los síntomas del asma. En el pasado, cuando no había medicinas modernas disponibles, la epinefrina se usaba para tratar el asma. Hable con su doctor.
- Después de administrar epinefrina dele antihistamínicos y, si es asmático, su medicina para el asma.
- No olvide que los **antihistamínicos** tardan en actuar y **no se ha demostrado que pueden detener la anafilaxia.**



La epinefrina se puede dañar debido al frío o al calor. Recuerde:

- Mantenga el auto-inyector de su hijo a temperatura ambiente (15-30°C/59-86°F).
- No lo guarde en el auto ni en el refrigerador.
- Si el clima es frío, guárdelo dentro del abrigo de su hijo. Si hace calor, manténgalo en la sombra.

Regístrese en los sitios web de las compañías farmacéuticas para obtener notificaciones de expiración



Vida diaria- Juntando todas las piezas

Manejar las alergias alimentarias en la casa

La casa es el lugar perfecto para que usted y su familia aprendan a manejar las alergias alimentarias ya que allí muchas cosas están bajo su control: usted decide qué alimentos entran en su casa y puede establecer reglas para prevenir la contaminación cruzada al guardar, preparar y servir los alimentos; además, en su casa tiene más tiempo para leer las etiquetas de los alimentos y enseñar a su hijo esta habilidad en un ambiente más relajado. También puede involucrarlo en la preparación de las comidas. Así aprenderá poco a poco algunas prácticas de seguridad, como reemplazar ingredientes en sus recetas favoritas por aquellos que pueda comer con salvedad. Cree un plan que funcione para su familia. Decida si va o no va a permitir los alérgenos que afectan a su hijo en su casa. Para esto considere la edad del niño con alergias y la edad de sus hermanos, además del hecho de que hay más riesgos de accidentes cuando se trata de niños pequeños. Antes de tomar una decisión, es importante que tome en cuenta las necesidades nutricionales de los demás miembros de la familia, ya que en algunos casos, no será práctico mantener un alérgeno totalmente fuera del hogar. ²⁰

Pasos para evitar la contaminación cruzada²⁰

- Sea cuidadoso frente al hecho de compartir la comida, las servilletas, los platos, las tazas y los utensilios (tenedores, cuchillos y cucharas).
- Pida a todos que se laven las manos antes y después de preparar los alimentos.
- Pida a todos que se laven las manos antes y después de comer.
- Mantenga los alimentos que no contienen alérgenos alejados de los que sí los tienen. Por ejemplo, tenga en la alacena o armario un estante especial para los alimentos de su hijo. No guarde su comida en un estante más bajo que los alimentos que contienen alérgenos, en caso de que estos se derramen.
- Recuerde guardar las etiquetas de los ingredientes, si es que va a dividir paquetes grandes en porciones pequeñas.
- Limpie las superficies (ej. mesón o mostrador de la cocina, superficie de la mesa, microondas) y use ollas, sartenes y utensilios limpios cuando prepare los alimentos.
- Prepare los alimentos libres de alérgenos antes que aquellos que sí los tienen. Mantenga los platos separados y cúbralos en caso de que otros alimentos salpiquen mientras se cocinan.
- Coma sólo en ciertas áreas de la casa (ej. cocina o comedor).
- Ponga etiquetas en los recipientes con los restos de comida de su hijo.
- Mantenga a mano alguna comida lista para servir que su hijo sí pueda comer en caso de que no tenga tiempo para cocinar.

Descargue el ejercicio para crear un plan de comida semanal de www.anaphylaxis.ca • www.allergyhome.org (en inglés).



Esté listo para tratar una reacción alérgica

- Mantenga a la mano el auto-inyector y otras medicinas recomendadas por su doctor. Asegúrese de que no estén al alcance de niños pequeños y que el resto de la familia sepa dónde se guardan.
- Ponga a la vista de todos una copia del plan de emergencia de su hijo, incluyendo el número de teléfono del servicio de emergencia de su área.

¡Recuerde! El refrigerador de la cocina es un lugar excelente para poner una copia del plan de emergencia de su hijo.



Juegos, fiestas y otras actividades

Es importante para la felicidad y autoestima de su hijo el poder disfrutar de la compañía de otros niños y adultos en diferentes actividades sociales, como en citas para jugar o en fiestas de cumpleaños. Lo que hay que tener en cuenta es que algunas familias pueden no tener el conocimiento ni saber qué precauciones tomar para mantener a su hijo a salvo, o que las reacciones alérgicas pudieran ser muy serias.

Usted puede tomar medidas para asegurarse de que a su hijo no lo dejen de lado debido a su alergia alimentaria. La clave es planear con anticipación, informando al dueño de casa o anfitrión, y explicándole además a su hijo qué es lo que debe esperar. Se va a dar cuenta de que con su ayuda, las personas estarán más predisuestas y felices de ayudar al niño.

Llame a su anfitrión varios días antes

- Pregunte qué alimentos van a servir y si un adulto va a supervisar las comidas y meriendas. Si es necesario, ofrezca enviar un refrigerio sin riesgo para su hijo. Congele algunos bocadillos –como galletas, por ejemplo– para las fiestas. Son fáciles de descongelar cuando se necesitan.
- Si el dueño de casa es el responsable de preparar la comida para su hijo, pregúntele si sabe cómo asegurarse de que ese alimento va a estar libre de los alérgenos que causan una reacción en el niño. Si no está seguro pero quiere aprender o saber más sobre las alergias alimentarias, tómese el tiempo y enséñele.
- Si va a dejar a su hijo al cuidado de otros, entréguele al anfitrión el auto-inyector y el plan de emergencia, y asegúrese de que sabe cómo usarlo. Programe una cita para enseñarle, o bien para enseñar a otro adulto que estará presente ese día, cómo reconocer una reacción alérgica, cómo usar el auto-inyector y cómo contactar a los servicios de emergencia. Elija una hora y un día en que esté seguro de que va a tener toda su atención (lo más probable es que el día de la fiesta esté muy ocupado). Use un auto-inyector de entrenamiento para ayudarlo a aprender y para que se sienta más cómodo.
- Entregue al anfitrión su información de contacto y dígame que lo llame si tiene alguna pregunta o en caso de una emergencia.
- Si piensa que el anfitrión no se siente cómodo al tener que ser responsable por su hijo, ofrezca quedarse en la fiesta. De apoco, otros padres empezarán a sentirse más seguros de cuidar al niño.



Enseñar a los niños

Incluya a su hijo en los preparativos para las actividades sociales. De esta forma entenderá qué reglas debe seguir y las razones para hacerlo. Cuando se los incluye, los niños se sienten más confiados y es más probable que sigan las reglas.

Deje que su hijo tome algunas decisiones. Esto lo va a ayudar a que se sienta más en control. Por ejemplo, pregúntele si prefiere llevar galletas o pastelitos a la fiesta. Las tortas de cumpleaños tienen muchos alérgenos y generalmente son inseguras para los niños con alergias alimentarias. Recuérdele que sólo debe comer alimentos aprobados por usted, ya sea comida que usted preparó o llevó a la fiesta, o la preparada por el anfitrión.

Prepare a su hijo de manera que entienda que tal vez no va a comer lo mismo que los demás niños. Manténgalo enfocado en lo que puede hacer y en lo bien que lo va a pasar. Por ejemplo, dígame que a lo mejor no va a poder comer todo lo que se sirva en la fiesta, o tomar dulces o bocadillos de las bolsitas de sorpresa, ¡pero se va a divertir mucho con los amigos!

Cuando se trate de actividades en donde un grupo grande come junto, pida a su hijo que piense cuál es la mejor solución para él. Por ejemplo, puede comer antes de ir a la celebración, llevar su propia comida, o elegir – con su ayuda – alimentos libres de riesgo que se sirvan durante el evento.



Parientes y niñeras

Debido a sus alergias alimentarias, su hijo tiene necesidades que requieren de una atención especial. Puede ser estresante dejarlo con la niñera, un pariente u otros cuidadores, especialmente si es la primera vez que lo hace. Mientras otros aprenden a cuidarlo, educación, planificación y una buena comunicación van a ayudar a que su preocupación disminuya.

Informe a otros sobre las alergias alimentarias de su hijo, de manera que decidan si quieren o no cuidar de él. Para algunos, esta responsabilidad puede ser abrumadora. Otros se sentirán más cómodos. Su hijo sólo debiera estar al cuidado de aquellos que están preparados para esta tarea.

Programe una cita para el día y la hora en que el cuidador pueda proporcionarle toda su atención. Hágalo antes de dejar al niño a su cuidado. Procure tomarse el tiempo suficiente para darle toda la información. Si lo hace apurado, puede olvidar mencionar detalles importantes. Además, esa no es una forma razonable ni justa de enseñar a otros.

Hable con el cuidador acerca de qué comidas puede comer su hijo. Si la persona no se siente cómoda preparando los alimentos para su hijo, ofrézcase a hacerlo. Si por el contrario, el cuidador acepta prepararlos, asegúrese de que sabe cómo asegurar de que el alimento esté libre de los alérgenos a los que su hijo es alérgico. Si no está seguro y quiere aprender, tómese el tiempo y enséñele.

Asegúrese de que el cuidador sabe cómo reconocer una reacción alérgica y cuándo usar el auto-inyector. Deje tiempo para preguntas y practique con el dispositivo de entrenamiento antes de irse. Revise el plan de emergencia de su hijo.

Enseñar a los niños

- Deje que su hijo participe mientras le enseña a los cuidadores. Los niños, incluso los más pequeños, pueden comunicar a otros a qué son alérgicos y qué reglas deben seguir. Si se los incluye en la conversación, los niños aprenden a explicar sus alergias a otros usando sus propias palabras. Además, así ganan su apoyo.
- Aliente a su hijo a que informe de inmediato a un adulto si piensa que comió por accidente algo que le causa alergia, si tiene síntomas de una reacción o si está preocupado por algo.
- Recuerde a su hijo decir “no gracias” cuando le ofrezcan algo que puede no ser seguro.
- Si se trata de un niño mayor, asegúrese de que tiene una forma de comunicarse con usted en caso de que esté preocupado por algo.



Guarderías y la escuela

Durante el día, su hijo va a estar en contacto con miembros del personal y con otros niños. También va a estar en diferentes lugares, tanto dentro como fuera de la escuela o de la guardería. Ya que en cada lugar pudiera haber riesgos –la sala de clases, el comedor, la cafetería o el patio– es necesario que existan procedimientos establecidos para el manejo de las alergias alimentarias. Esto aplica también a las actividades especiales, como paseos de curso y programas extracurriculares, así como al transporte escolar.^{21 22 23}

Averigüe si la guardería o la escuela tienen normas o directrices para manejar las alergias alimentarias. Algunas sí las tienen, pero puede que otros establecimientos no tengan normas claras, si nunca han tenido niños con alergias alimentarias. Esta puede ser una oportunidad para que usted se involucre en el desarrollo de normativas al respecto. Cualquiera que sea el caso, debiera coordinar una reunión con el director para discutir las necesidades de su hijo.

Entregue a la escuela o la guardería:

- El plan de emergencia para la anafilaxia de su hijo. Complételo cada año o cuando haya cambios, como nuevas alergias alimentarias, algunas que hayan desaparecido, o cambios en las instrucciones del tratamiento.
- Auto-inyectores con fecha al día (no expirados).
- Permiso para dar tratamiento a su hijo de acuerdo con las instrucciones del médico, en caso de que sufra una reacción alérgica.
- Bocadillos o refrigerios que sean seguros para su hijo. El profesor puede guardarlos para ocasiones en que una merienda no esté empaquetada, o cuando su hijo no pueda comer algo que se le da a los otros niños. Estos alimentos no deben echarse a perder (no perecibles).

El plan de emergencia debe incluir información sobre su hijo, como sus alergias, qué hacer si ocurre una reacción y la información de contacto en caso de emergencia.

Comuníquese con la comunidad de la escuela y la guardería

- Averigüe quién es el responsable de las normas relacionadas con las alergias alimentarias. Pida que lo contacten para futuros eventos que incluyan alimentos, como celebraciones, viajes y actividades especiales. Esté disponible para responder a cualquier pregunta. Si tiene tiempo, ofrézcase como voluntario para ayudar con las actividades.
- Pida al personal de la escuela o de la guardería que informe a los otros padres acerca de las alergias alimentarias. El rector, el director, el profesor o la enfermera pueden ayudar a que otros sigan y entiendan las normas o planes relacionados con las alergias.
- Haga un esfuerzo por establecer una relación positiva con los otros padres. Trate de educar con hechos, más que con emociones.

Enseñar a los niños

Revise las reglas básicas con su hijo. Recuérdele:

- Lavarse las manos antes y después de comer.
- Sólo comer alimentos aprobados por un adulto de confianza.
- Sólo usar platos, utensilios (cucharas, tenedores, etc.), tazas y botellas asignados a él. No debe compartirlos con otros.
- Avisar inmediatamente a un adulto si piensa que por accidente comió algo a lo que es alérgico, si tiene síntomas de una reacción, o si está preocupado por algo.

Lleve a su hijo a ver su sala de clases y a conocer a su profesor con anticipación. Esto lo va a ayudar a que esté más tranquilo en el nuevo ambiente. Considere preguntar si es posible enseñarles a los compañeros de curso o amigos de la guardería acerca de las alergias alimentarias. Esto se puede hacer si, por ejemplo, se invita a un profesor o a una enfermera escolar a leer un libro para niños sobre las alergias a los alimentos.

Algunos padres se involucran en las actividades de la sala de clases. Pregúntele a su hijo si quiere participar. Algunos niños se van a sentir orgullosos de poder enseñar a sus amigos sobre sus alergias alimentarias. Otros no van a querer participar y van a preferir mirar.



Aprenda más sobre cómo manejar las alergias en la escuela en www.allergysafecommunities.ca o www.allergyhome.org (en inglés)



Comer en restaurantes

Comer fuera de la casa puede ser una actividad social entretenida para los niños. Sin embargo, tiene que tomar medidas para asegurarse de que va a ser una experiencia sin riesgo para su hijo. Como muchas otras actividades esto depende de una planificación anticipada, entregando información clara sobre las alergias alimentarias de su hijo, tomando decisiones cuidadosas en cuanto a su comida, y preparándose por si ocurre una emergencia por alergia a los alimentos.

Antes de comer fuera

- Visite el sitio web del restaurante (si tiene uno) para ver el menú y sus normas en relación a los alérgenos. Mire qué clase de comida sirven. Algunos tipos de cocina pueden presentar más riesgos por los ingredientes que normalmente usan.²⁴
- Llame al restaurante y hable con el encargado o el cocinero sobre las opciones de comida segura para su hijo. Trate de llamar en horas de baja clientela para que pueda hablar con ellos sin distracciones.
- Algunos restaurantes van a estar dispuestos a preparar algo simple para su hijo, incluso si no está en el menú.
- Elija restaurantes en los que el personal entienda el idioma que usted habla.
- Considere hacer una tarjeta que tenga la lista de las alergias específicas de su hijo. **Después de hablar sobre ellas con el personal**, dele la tarjeta al cocinero.

En el restaurante

- Asegúrese de tener el auto-inyector de su hijo. Establezca como regla que no puede comer si no tiene su auto-inyector.
- Vaya temprano, antes de que el restaurante se llene. El personal va a tener más tiempo para responder a sus preguntas y para ayudarlo a elegir la comida de su hijo.
- Hable con alguien a cargo, como el gerente o el cocinero, y también con quien atiende su mesa. Infórmeles sobre los alimentos a los que su hijo es alérgico, y aclare que no se debe a que tenga preferencias y que tampoco se trata de que el niño sea exigente.
- Elija cosas del menú que sean simples (ej. carne asada con papas horneadas y vegetales al vapor). Los platos con muchos ingredientes o aquellos que son preparados con anticipación (ej. guisos y salsas) pueden tener alérgenos ocultos. Además, si son muchos ingredientes, el personal puede omitir alguno de ellos.
- Pregunte cómo se prepara la comida. La contaminación cruzada puede ocurrir cuando se usa el mismo equipo o los mismos utensilios (ej. cucharas o cuchillos) para todo, como por ejemplo: pueden freír las papas fritas en el mismo aceite que usan para freír camarones o pescado; o un cuchillo que ha sido utilizado para cortar pizza con anchoas (pescado) puede ser utilizado para cortar una pizza con queso.
- Evite los bufés y barras de ensaladas por su alto riesgo de contaminación cruzada; las cucharas o tenazas para servir se pueden usar en más de un plato, además de que se puede derramar comida de un plato a otro.

- Sea cauteloso con los postres ya que muchas veces contienen alérgenos comunes y tienen además un riesgo alto de contaminación cruzada (ej. maní (cacahuete), nueces, leche, huevo, soya y trigo).
- Si duda de que pueden preparar una comida sin riesgo para su hijo, busque otro restaurante.
- Haga saber al restaurante si han hecho un buen trabajo preparando una comida libre de alérgenos.^{16 20 24}

Enseñar a los niños

- Juegue a ordenar comida y tome turnos con su hijo. Usted puede ser el mozo o el cocinero, mientras su hijo le cuenta sobre sus alergias alimentarias y le hace preguntas. Así él puede practicar en la casa antes de que sea lo suficientemente mayor como para ordenar por su cuenta.
- Si el niño es mayor, use menús de restaurantes con entrega a domicilio o busque menús en internet. Pregúntele a su hijo qué le gustaría ordenar y ayúdele a pensar en preguntas para hacer al restaurante.
- Si su hijo está listo para hacerlo, déjelo que hable por sí solo y haga preguntas en el restaurante. Esta experiencia va a incrementar sus habilidades y su seguridad, mientras usted está con él para darle apoyo. Cuando sea mayor va a comer fuera con los amigos. Prepárelo ahora para el futuro con habilidades sólidas y confianza en sí mismo.
- Recuerde agradecer al personal del restaurante cuando sea de ayuda.
- Enséñele a su hijo: No epinefrina = No comida



Siempre tenga a mano el auto-inyector de su hijo. No epinefrina = No comida.

De viaje

Viajar dentro del país o a cualquier otro lugar le va a dar a su hijo la oportunidad de aprender acerca del mundo. Comience a planear con la mayor anticipación posible y elija el lugar que mejor acomode las necesidades de su familia. Por ejemplo, va a ser útil poder contar con una cocinilla para preparar alguna de sus comidas y para mantener comida fresca a su alcance. Recuerde que las leyes y normas son diferentes en cada país, incluyendo las aerolíneas, los restaurantes y el etiquetado de los alimentos.

Restaurantes durante el viaje

- Llame con anterioridad para averiguar las normas sobre alergias alimentarias y si hay opciones de alimentos sin riesgo para su hijo. Considere visitar cadenas de alimentos que tienen reglamentos establecidos al respecto.

Viaje en auto

- Si planea rentar un auto asegúrese de que ha sido lavado, incluídos los asientos.
- Empaque meriendas en caso de que no hayan restaurantes sin riesgo, paradas de descanso, o tiendas de comestibles en su ruta. Lleve una nevera portátil con hielo para viajes largos.

Viaje en avión

- Siempre lleve el auto-inyector de epinefrina de su hijo en el bolso de mano.
- Llame a la aerolínea antes de reservar el vuelo para preguntar por las normas o reglamentos relacionados con las alergias.
- Cuando reserve su vuelo, infórmele a la línea aérea sobre las alergias alimentarias de su hijo.
- Contacte a su doctor con anticipación para obtener cualquier documento que la línea aérea necesite (ej. una carta de su médico confirmando las alergias alimentarias de su hijo y qué medicamento es necesario).
- Lleve alimentos y meriendas para que su hijo coma durante el vuelo. Asegúrese de tener suficiente comida en caso de retrasos o escalas.
- Considere preguntar si pueden abordar el avión antes para que usted limpie el asiento y el área donde su hijo puede tocar. No olvide llevar sus propias toallitas húmedas.
- Informe lo antes posible a la azafata sobre las alergias alimentarias de su hijo.

Hoteles

- Cuando haga la reservación, pida hablar con el supervisor del restaurante del hotel sobre sus normas relacionadas con las alergias alimentarias y sobre su capacidad para ofrecerle comidas sin riesgo a su hijo.
- Algunos hoteles ofrecen unidades de cocina o arriendan pequeños refrigeradores. Si el plan es que usted prepare las comidas de su hijo, averigüe dónde está la tienda de comestibles más cercana.
- Averigüe si las habitaciones tienen frigo-bar y asegúrese de que su hijo no tenga acceso a nada riesgoso.

Países extranjeros

- Averigüe si su seguro de salud cubre servicios en otros países. Si no lo hace, debería comprar un seguro para usar en el extranjero.
- Tenga un auto-inyector adicional y otras medicinas recetadas por su doctor, además de varias copias de su plan de emergencia.
- Contacte a la organización nacional de alergia alimentaria para obtener información local.
- Busque información local sobre el etiquetado de los alimentos y lea las etiquetas con cuidado.
- Consiga información traducida sobre la alergia de su hijo. Puede darle esta información escrita a quienes preparan la comida de su hijo para ayudarlos a entender sus necesidades.
- Asegúrese de saber cómo contactar a los servicios de emergencia y cómo explicarles si su hijo tiene una reacción alérgica.
- Sepa dónde se encuentra el hospital más cercano.

Enseñar a los niños

- Hable con su hijo sobre los pasos que va a seguir para asegurarse de que tiene comida segura para comer.
- Cuando sea posible, haga participar a su hijo a la hora de elegir y preparar sus meriendas.

Lista de control para el viaje:

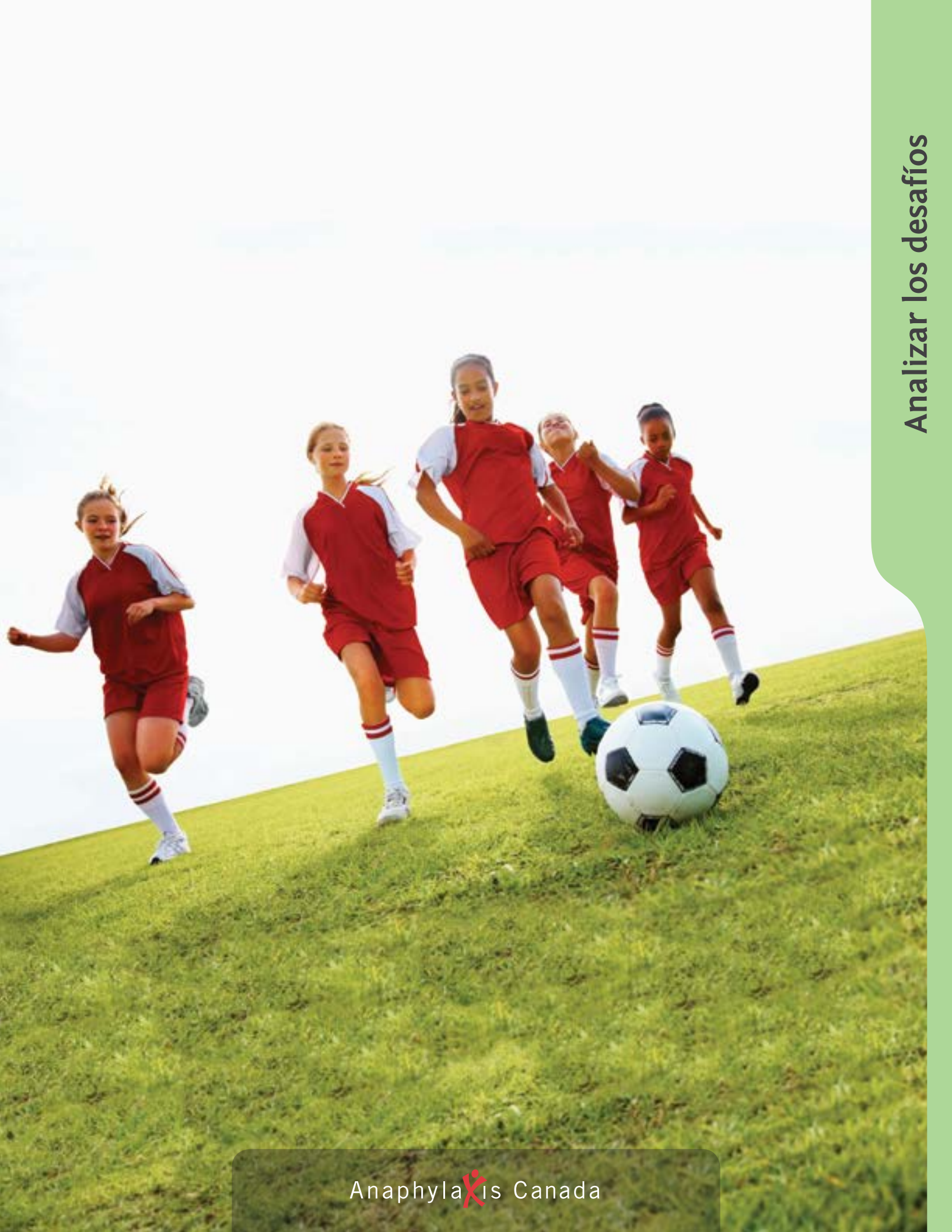
- Auto-inyectores con fecha al día (incluyendo extra auto-inyectores)
- Bolsa de mano para llevar el auto-inyector
- Inhaladores para el asma
- otras medicinas
- copias del plan de emergencia
- Meriendas seguras
- collares o pulseras de identificación médica
- una nota o carta del doctor
- Toallitas húmedas de limpieza
- Teléfono celular



¿Preparándose para un viaje?

Visite www.allergysupportcentre.ca o www.allergyhome.org para obtener información sobre páginas web y otros recursos (en inglés)





Manejar la ansiedad y sentirse en control

Como padres, es común preocuparse por la posibilidad de que un hijo sufra una reacción alérgica.²⁵ Esta aprehensión, sin embargo, puede servirles a usted y su familia como incentivo para aprender cómo manejar una reacción alérgica.²⁶ Con la información correcta, usted va a empezar a entender los posibles riesgos a los que se puede enfrentar su hijo y cómo reducirlos. Esto lo va a ayudar a que mantenga su ansiedad bajo control, de manera que pueda ayudar a su hijo a sentirse seguro y con más confianza para manejar sus alergias. Lea a continuación algunos consejos para que tenga en mente:

Infórmese. Si no está seguro acerca del nivel de riesgo de una situación, hable con el doctor de su hijo, con organizaciones de ayuda al paciente, o con algún grupo local de apoyo. Sin la información necesaria es más fácil preocuparse y más difícil encontrar una solución.



Recuerde que los altibajos son normales. Es normal experimentar cierta ansiedad después de situaciones de cambios de vida, incluyendo la primera vez que su hijo es diagnosticado con una alergia alimentaria, o cuando comienza una nueva actividad, entra a la guardería, empieza la escuela o va a la casa de un amigo. Usted aprenderá a seguir rutinas destinadas a mantener a su hijo a salvo que funcionarán para su familia.

Encuentre un grupo de apoyo en su área. Los grupos de apoyo para personas o familias con alergias alimentarias pueden brindarle comprensión y también información muy valiosa, así como enseñarle que hay otras familias con alergias alimentarias que viven con éxito.

Recuerde que su hijo aprende de usted. Cuando sus palabras y su comportamiento muestran que usted se siente confiado, su hijo se sentirá igual. Trate de no usar frases que puedan asustarlo, como “su alergia es mortal” o “este alimento puede matar a mi hijo”. En vez de eso, hable del hecho de que las alergias alimentarias se pueden manejar.

Las lecciones que le enseñe a su hijo cuando es pequeño le ayudarán a ser autosuficiente a medida que crezca.

Dele autonomía. Si permite que su hijo participe del manejo de su alergia, su sentido de control va a aumentar. Ayúdelo a desarrollar habilidades, como leer las etiquetas de los alimentos y aprender a usar su auto-inyector.

Prepare a su hijo para enfrentar situaciones nuevas. Visite los lugares nuevos con anticipación y presénteles a las personas que lo van a cuidar. Comparta con él los planes para mantenerlo a salvo, incluyendo los pasos a seguir en caso de emergencia.

Resuelvan los problemas juntos. Si su hijo está preocupado por alguna situación, hable con él sobre sus miedos y pregúntele qué pueden hacer usted y los demás para ayudar. Si el niño es mayor, escriba un plan y hágalo más “oficial”.

Sea asequible a conversaciones difíciles. Si su hijo piensa que un tema es prohibido o le hace sentir incómodo, quizás no quiera hablar con usted. A veces buscan las respuestas en su imaginación, lo que puede ser más aterrador que la realidad.



Si su ansiedad o la de su hijo aumentan, hable con su doctor. Él puede referirlo a un especialista para que lo ayude a desarrollar sus propias estrategias de autoayuda.

Cuando los niños se sienten diferentes o frustrados

A veces los niños se sienten diferentes debido a sus alergias. Y es normal que quieran ser como todos los demás²⁷. Usted puede ayudar a su hijo cuando pase por este tiempo difícil.

Escúchelo. Cuando esté triste o preocupado, escúchelo sin interrumpirlo. Puede decirle que “todo va a estar bien” o que trate de arreglar el problema. Recuerde que para él puede ser de ayuda hablar de sus preocupaciones y saber que usted lo entiende.

Ayúdelo a encontrar soluciones a los problemas. Los niños se van a sentir más en control si participan en la toma de algunas decisiones. Los niños pequeños también pueden ser incluidos en ciertas decisiones, como elegir meriendas sin riesgo.

Enséñele cómo manejar intimidaciones y bromas. Esto es muy serio y nunca se debe ignorar. Dígale a su hijo que pida ayuda a un adulto si alguna vez se siente amenazado. Explíquele que su seguridad y el ser tratado con respeto son su derecho, y que hablar con un adulto al respecto no lo vuelve chismoso o soplón. Si es necesario, hable con el profesor o director acerca de la situación de su hijo.

Agradézcale por compartir sus preocupaciones con usted. Dígale que siempre quiere saber si está pasando por un mal momento.

Recuerde que su hijo es mucho más que su alergia alimentaria.

¿Se enfocan sus conversaciones sólo en las alergias? Asegúrese de hablar también de sus logros.

Dígale a su hijo que está orgulloso de las decisiones que toma. Las opiniones de sus amigos y compañeros de clase valen, ¡pero la suya también! Por ejemplo: *“Sé que fue difícil para ti no comer la golosina que te ofrecieron en la escuela, pero estoy muy orgullosa de que dijiste “no, gracias”. ¡Ahora vamos a elegir un rico bocadillo!”*.

Enseñar a los niños

- Juegue con su hijo a los roles y practique qué decir en situaciones sociales diarias.
- Sugíerale formas para comunicarle a sus amigos sobre sus alergias alimentarias. Cuando los amigos se involucran son generalmente de mucha ayuda, y van a querer elegir actividades que incluyan a su hijo. Esto sirve para que su hijo se sienta apoyado y seguro.
- Use libros para niños, videos y otros recursos para ayudar a su hijo y a sus amigos a aprender la verdad sobre las alergias alimentarias.
- Aliente a su hijo a que participe en muchas actividades. Esto es importante para todos los niños ya que reduce su estrés y hace que se sientan bien con ellos mismos.

Usted es un modelo a seguir

Es necesario que le enseñe a su hijo sobre las alergias alimentarias para fomentar su seguridad y autoconfianza. Su meta es que el niño sea autónomo y que tenga conocimientos y habilidades que lo ayuden a participar de manera segura en sus actividades diarias.

Sea confiable. Si usted lee siempre las etiquetas y lleva consigo la medicina de emergencia, su hijo va a aprender que hacer esto es importante para estar a salvo. ¡Hasta los niños más pequeños miran y aprenden!

Enséñele por qué es importante seguir las reglas. Trate de enseñarle de una forma en que pueda entender, lo cual va a ser diferente dependiendo de la edad y de su desarrollo. Los comportamientos de rutina lo harán sentirse tranquilo y seguro. Use libros infantiles como herramientas de enseñanza para estimular hábitos, tales como lavarse las manos. Los niños pequeños también pueden aprender esta práctica.

Planee con anticipación los eventos que incluyan alimentos. Los niños disfrutan de las preparaciones previas a un evento, como las fiestas de cumpleaños. Ayúdelos a encontrar maneras de resolver los problemas comunes que puedan aparecer.

Enséñele a decir “no gracias” de una manera educada. Si está seguro de que un alimento es riesgoso, debe sentirse confiado para decir “no gracias”. Enséñele esta habilidad lo antes posible. Use juego de roles y practique palabras que el niño pueda usar para sentirse seguro en situaciones reales.

Motive la honestidad y la comunicación abierta. Su hijo debe sentir que puede compartir sus sentimientos e información sin miedo a recibir un castigo. Esto incluye situaciones en las que las reglas en relación a las alergias han sido rotas. Si el niño tiene miedo puede esconder información y usted va a perder la oportunidad de que resuelvan juntos el problema.

Trate de no usar palabras terribles para describir las alergias. Su hijo escucha conversaciones que usted tiene con otras personas, por lo que trate de evitar el uso de frases como “*su alergia es mortal*”. Para los niños pequeños, frases como “*el huevo puede enfermarte*” o “*el maní (cacahuete) no es bueno para tu cuerpo*”, podrían funcionar mejor. A medida que crecen, los niños van a ser capaces de entender el papel que cumple el sistema inmunológico. Por ejemplo, “*el sistema inmunológico, que es la parte del cuerpo que lucha contra los gérmenes, confunde un alimento por algo dañino. Cuando el sistema inmunológico ataca, se produce la reacción alérgica*”.

Enseñar a otros sobre las alergias alimentarias

Para mantener a su hijo a salvo, usted debe sentirse seguro educando a otros acerca de las alergias alimentarias. Si otra gente está involucrada en el cuidado de su hijo, es importante que les enseñe sobre sus alergias, incluyendo detalles de cómo prevenir y cómo tratar una reacción.

Sea paciente cuando otros tratan de aprender acerca de las alergias de su hijo. Como para muchos las alergias alimentarias son algo nuevo, tómese el tiempo para explicar por qué es necesario tomar ciertas precauciones para prevenir una reacción alérgica y qué hacer en caso de emergencia. Utilice un lenguaje que sea fácil de entender y tenga en mente que diferencias culturales y de edad pueden afectar la comprensión del tema.

Hable con calma. Debe explicar que aunque las alergias son algo serio, se pueden manejar. Está abierto a contestar preguntas y a discutir dudas.

Evite usar tácticas alarmantes o lenguaje emocional para convencer a otros de que las alergias son algo serio. Es probable que esta táctica tenga un efecto negativo. La gente puede pensar que usted está exagerando o se pueden sentir incómodos por el hecho de tener que cuidar a su hijo.

Si tiene dificultades para que alguien entienda o tome con seriedad las alergias de su hijo, intente un nuevo enfoque. En ocasiones usted va a sentir que el resto de la gente “simplemente no entiende”, no importa lo que diga o lo que haga. Las razones pueden ser varias. Podría ser de ayuda si les entrega información de fuentes fiables, como el doctor de su hijo, un folleto educacional o un sitio web. A veces, también puede funcionar pedirle a otro que hable con esa persona.



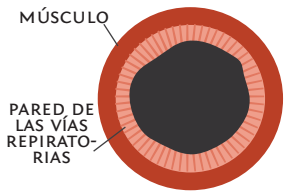
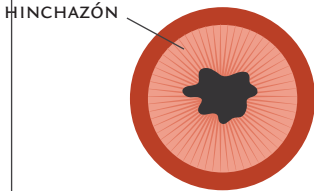
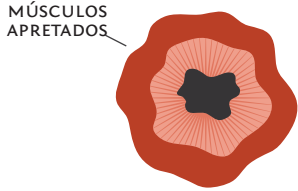


Grupos de riesgo-el asma y los adolescentes

Las alergias alimentarias y el asma

El asma es una enfermedad crónica que afecta las vías respiratorias dentro de los pulmones. La gente que tiene alergias alimentarias y asma tiene un alto riesgo de tener reacciones alérgicas severas.

Una persona con asma experimenta dos cambios en sus vías respiratorias: uno es la inflamación (vías respiratorias irritadas e inflamadas) que causa la producción de mucosidad; y el otro es el estrechamiento de los músculos que rodean las vías respiratorias, haciendo que estas se hagan más delgadas. Con aumento de moco y con vías respiratorias más delgadas, es difícil mover aire dentro y fuera de los pulmones.

VÍAS RESPIRATORIAS NORMALES	VÍAS RESPIRATORIAS INFLAMADAS (ASMA)	MÚSCULOS DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS APRETADOS (ASMA)
		
<p>En la gente sin asma, los músculos que rodean las vías respiratorias están relajados, lo que permite que estas permanezcan abiertas. No hay inflamación o mucosidad dentro de ellas.</p>	<p>En la gente con asma, el interior de las vías respiratorias es rojo, hinchado y lleno de mucosidad.</p>	<p>En la gente con asma, los músculos alrededor de las vías respiratorias se pueden contraer y apretar. Esto deja menos espacio para que pase el aire.</p>

Reproducido con permiso de la página web de la Asociación Canadiense del Pulmón, www.lung.ca. Todos los derechos reservados.

Los síntomas de asma incluyen tos, falta de aliento, sibilancia, y sensación de opresión en el pecho. Hay varios desencadenantes que producen síntomas de asma y son distintos en cada persona. Los síntomas van desde medianos a severos.



El asma es una enfermedad crónica y generalmente dura toda la vida. Si su hijo tiene asma, es muy importante que un doctor lo examine en forma regular y que su asma esté bien controlada.



Controle el asma de su hijo:

- Evite que tenga contacto con los desencadenantes específicos de su asma.
- Haga que tome la medicina prescrita por el doctor.
- Siga su plan de acción para el asma.
- Acuda a visitas de seguimiento regulares con su doctor.

Para aprender cómo manejar el asma hable con un educador para el asma o participe en un programa de educación para personas con asma.

Los niños con alergias y asma están en riesgo de tener reacciones alérgicas más severas.

Plan de emergencia para la anafilaxia:
 Esta persona tiene un riesgo de muerte por reacción alérgica potencialmente fatal (anafilaxia) a:
 [] No tiene etiqueta, [] [] []
 [] [] [] []
Auto-inyector de epinefrina: Fecha de vencimiento: [] [] [] []
Indicaciones: [] [] [] []
Dónde se encuentra el auto-inyector (especificar): [] [] [] []
 Reacción anafiláctica previa: La persona tiene una reacción y tiene dificultad para respirar, administre epinefrina antes de ir a la sala de emergencias.
 Asmático: La persona tiene un alto riesgo de tener una reacción alérgica que puede salvar la vida de una persona.
Lista de signos y síntomas:
 [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []
Si la reacción anafiláctica debiera tener lugar, ¿qué hacer?
 [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []
Si alguien está sufriendo una reacción anafiláctica:
 • **Uso de auto-inyector:** [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []
 • **Administración de epinefrina:** [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []
 • **Vaya de inmediato a un hospital o a un centro de atención de emergencia:** [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []
 • **Ullame a una persona de contacto (ej. padre o cuidador):** [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []
Contacto de emergencia

Nombre	Relación	Teléfono de la casa	Teléfono del trabajo	Celular

 El paciente, padre o cuidador que firma autoriza a que cualquier adulto administre epinefrina a la persona nombrada arriba en caso de una reacción anafiláctica. Este documento no debe recomendarlo por el médico del paciente.
 Firma del Paciente o cuidador: [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []
 Fecha: [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []
 Firma del médico: [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []
 Aprobado [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []
 Fecha: [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []

Pida ayuda al doctor de su hijo para completar el **plan de acción para el asma** y el **plan de emergencia para la anafilaxia**. No olvide discutir con él los signos y síntomas de asma y de anafilaxia.

Si su hijo tiene problemas para respirar durante una reacción alérgica, **adminístrele el auto-inyector antes que la medicina para el asma**. Recuerde que la epinefrina va a tratar los síntomas severos del asma y también la anafilaxia. El asma es un factor de riesgo de muerte en una reacción alérgica severa causada por alimentos.^{2 16}

Enseñar a los niños

- Involucre a su hijo en el manejo de su asma.
- Enséñele cuándo y cómo usar su medicina para el asma.
- Dígale que informe a un adulto si tiene síntomas de asma como tos, el pecho apretado, sibilancia o falta de aliento.

Las alergias alimentarias y los adolescentes

Los adolescentes pasan más tiempo fuera de su casa y son ellos quienes están a cargo de manejar sus alergias alimentarias. También se enfrentan a la presión de ser aceptados por sus compañeros. Algunos adolescentes adoptan comportamientos riesgosos, como no leer las etiquetas de los alimentos, comer alimentos a sabiendas que pueden contener alérgenos, o no llevar consigo su medicina de emergencia cuando salen con los amigos.^{28 29} Estos comportamientos aumentan el riesgo de reacciones alérgicas y de muerte.^{16 29 30}

Empodere a su hijo adolescente para que tome un rol activo en el manejo de sus alergias

- Anime a su hijo a que le haga preguntas a su doctor.
- Asegúrese de que pueda usar su auto-inyector.
- Sugiera recursos confiables, como sitios web para adolescentes (*Anaphylaxis Canada* o *Food Allergy Research & Education (FARE)*) (ambos en inglés).

Aliente a su hijo adolescente para que hable con sus amigos sobre sus alergias alimentarias

- En caso de una reacción alérgica, es necesario que los amigos de su hijo sepan sobre sus alergias alimentarias. Ellos debieran saber reconocer los síntomas de una reacción y qué hacer en caso de emergencia.
- El manejo de las alergias se va a transformar en una rutina para los amigos, y no va a ser “gran cosa” si son educados en el tema.

Ayude a su hijo adolescente a planear situaciones sociales con anticipación

- Recolecte menús de restaurantes populares. Anímelo a que practique tomando buenas decisiones e informándole al personal del restaurante sobre sus alergias alimentarias. Llame antes para averiguar sobre opciones seguras.
- Resuelvan juntos cómo y dónde va a llevar consigo su medicina de emergencia.



Hable sobre alcohol y drogas

- Estas sustancias afectan la capacidad de juicio de las personas. Explíquelo a su hijo que si está bajo la influencia de alguna de estas sustancias le va a ser difícil tomar decisiones claras o reconocer los síntomas de una reacción alérgica.
- Las bebidas alcohólicas pueden contener alérgenos comunes (ej. el licor de Amaretto tiene almendras).

Hable sobre relaciones románticas y citas con su pareja

- Proporcione a su hijo información de hecho acerca de las alergias alimentarias y las citas románticas, aunque el tema sea incómodo.
- Sugíerale formas para comunicarle a su pareja acerca de sus alergias alimentarias.
- Asegúrese de que su hijo sabe que besarse puede provocar una reacción alérgica si su pareja ha comido algún alimento que le cause alergia, incluso horas antes del beso.⁵
- Asegúrese de que su hijo se sienta cómodo sugiriendo restaurantes que ofrecen buenas opciones para él (ej. restaurantes que hayan revisado juntos) y que diga en voz alta si piensa que un restaurante es una opción riesgosa.
- Sugíerale que los dos platos (el de él y el de su pareja) sean libres de alérgenos. Esto es especialmente importante si se van a besar.⁵

Aliente a una comunicación abierta

- Hágale saber que usted está abierto a escuchar todas sus preguntas y que quiere saber cómo se siente. Permítale hablar sobre “romper las reglas” sin el riesgo de sufrir un castigo.



¿Es su hijo adolescente o preadolescente?

Vaya a www.whyriskit.ca o www.foodallergy.org
para aprender cómo manejar las alergias
durante estos años (en inglés).



Esperamos que la información y los consejos que presentamos en este manual sean herramientas de ayuda en el manejo de las alergias alimentarias de su hijo. A medida que su hijo crezca, usted se va a enfrentar a experiencias nuevas. La vida con alergias alimentarias es un aprendizaje y una búsqueda constante de nuevas formas para manejar los desafíos. Le recomendamos que revise los capítulos de este documento a medida que vayan surgiendo situaciones nuevas. También puede descargar actividades, ejercicios y una lista de recursos en www.anaphylaxis.ca y www.AllergyHome.org (en inglés).

No olvide, ¡si le pasa este documento a sus amigos y a su familia ellos también aprenderán sobre las alergias alimentarias!

Sobre los autores



Michael Pistiner, MD, MMSc es un alergista pediátrico del Harvard Vanguard Medical Associates y profesor de pediatría en el Boston Children's Hospital, Harvard Medical School. Está asociado con The American Academy of Pediatrics y es miembro de The American Academy of Allergy Asthma & Immunology. El Dr. Pistiner es padre de un niño con alergias alimentarias y un apasionado educador en el tema. Está involucrado de manera activa en actividades de educación en escuelas, restaurantes y la comunidad en general, y además realiza trabajos voluntarios en diferentes organizaciones e instituciones americanas y canadienses. Es autor del libro infantil *Everyday Cool With Food Allergies*, diseñado para enseñar un manejo básico de las alergias alimentarias a niños preescolares y a aquellos en sus primeros años de escuela. Es co-creador de AllergyHome.org, un sitio web gratuito que ofrece recursos de abogacía y educación.



Jennifer LeBovidge, PhD es psicóloga especializada en psicología pediátrica en el Boston Children's Hospital. Atiende consultas y ofrece ayuda a niños con alergias alimentarias y a sus familias. Tiene un interés particular en fomentar el desarrollo infantil apropiado en cuanto al manejo de las alergias alimentarias. La Dra. LeBovidge ha desarrollado y liderado grupos de autoayuda para niños con alergias alimentarias y sus padres. Sus áreas de interés incluyen entender el impacto emocional y social de las alergias alimentarias y ayudar a mejorar la calidad de vida de los niños con alergias a los alimentos y sus familias.



Laura Bantock es responsable de la región occidental de Anaphylaxis Canada, y está localiza en Colombia Británica. Ella brinda apoyo regional a las provincias occidentales y sus territorios. Uno de sus roles principales es trabajar con proveedores de salud para entregar recursos e instrucción en anafilaxia. Lidera, además, el programa Newly Diagnosed Support Centre, un recurso para padres de niños recién diagnosticados con alergias alimentarias. Laura es un enfermera registrada, que ha practicado tanto en el Reino Unido como en Colombia Británica. Su interés profesional se ha centrado en el desarrollo infantil y educación preventiva en salud. Su hija tiene alergias alimentarias. Laura fue miembro del BC Provincial Anaphylaxis Advisory Committee, asignado para ayudar en el desarrollo de una agenda provincial de anafilaxia y seguridad infantil para establecer expectativas provinciales con respecto al manejo de la anafilaxia en las escuelas. También es miembro de la Canadian Society of Allergy and Clinical Immunology.



Lauren James es graduada de la Universidad de Windsor. Como Coordinadora de Desarrollo de Anaphylaxis Canada, desarrolla y ejecuta proyectos especiales. Uno de ellos es el Newly Diagnosed Support Center, un recurso para padres de niños recientemente diagnosticados con alergias alimentarias. Como adulto con varias alergias e intolerancias a los alimentos, ella entiende los desafíos que enfrentan las familias y cómo la educación puede afectar en forma positiva a los niños y sus familiares. Por esta razón, este centro tiene para ella un significado personal.



Laurie Harada es la Directora Ejecutiva de Anaphylaxis Canada y líder nacional de los derechos para personas que viven con alergias alimentarias. Como madre de dos niños –uno de ellos con varias alergias alimentarias– posee conocimiento de primera mano sobre los desafíos diarios que enfrentan las familias. Conocida por su sentido común para enfrentar el manejo de las alergias alimentarias, Laurie es llamada constantemente para compartir su experiencia personal y la perspectiva de Anaphylaxis Canada. Laurie comparte sus lecciones aprendidas y consejos para padres en su columna “Hot Topics” en la revista *Allergic Living*, en conferencias internacionales y a través de medios de comunicación.

Los autores de *Vivir confiadamente con alergias alimentarias: una guía para padres y familias*, le agradecen a los siguientes revisores por el tiempo que tomaron en comentar esta guía:

Ingrid Baerg, RN, BScN, CAE Nurse Educator, Asthma Clinic and Allergy Clinic, BC Children's Hospital

Lorianna Bennett, BSc, LLB, Kamloops, British Columbia

Edmond S. Chan, MD, FRCPC, FAAAAI, Clinical Assistant Professor, Department of Pediatrics, Division of Allergy, University of British Columbia, BC Children's Hospital

Heather Cruickshank, BA, Freelance Food and Environment Writer

Cheryl Cuddeford, M.D., Hon.Bsc (Hon.) Family Physician and parent of teen at risk for anaphylaxis

Michelle Dirk, P.Eng, MBA

Audrey DunnGalvin, PhD, Reg.Psychol.Ps.S.I., School of Applied Psychology, Department of Paediatric and Child Health, University College Cork, Ireland

Anne K. Ellis, MD, MSc, FRCPC, FAAAAI, Associate Professor and Chair, Division of Allergy & Immunology, Department of Medicine, Queen's University

Julie L Gaalaas, BSc, RRT, CRE, Pediatric Respiratory Lead, Alberta Health Services, Camrose, Alberta

Cathy Gillespie, RN, MN, CAE, Allergy Clinical Nurse Specialist, Children's Hospital, Winnipeg, Manitoba

Ruchi Gupta, MD MPH, Associate Professor of Pediatrics, Northwestern University Feinberg School of Medicine, Lurie Children's Hospital of Chicago

Joni Huang, MBA, Consultant, parent of teen at risk for anaphylaxis

David Hummel, MB, ChB, FRCPC, Assistant Professor of Pediatrics, University of Toronto, SickKids Hospital, Toronto

Linda Kirste, RD, Senior Tele-Dietitian, Allergy Nutrition Service, HealthLink BC

Pamela Lee, Associate Editor, Allergic Living magazine

Per Lidman, MD, FRCPC, Assistant Clinical Professor, University of Alberta, Stollery Children's Hospital

Douglas Mack, MSc, MD, FRCPC, Assistant Clinical Professor, McMaster University

Anna Nowak-Wegrzyn, MD, Associate Professor of Pediatrics, Mount Sinai School of Medicine, Jaffe Food Allergy Institute, New York, New York

Elizabeth Paton, parent of child with food allergy, Toronto, Ontario

Nancy Ross, RN, CAE, Nurse Educator, Thompson Children's Allergy & Asthma Centre, Children's Hospital, Winnipeg, Manitoba

Lynda C. Schneider, MD, Associate Professor of Pediatrics, Harvard Medical School, Boston Children's Hospital

Wayne Shreffler, MD, PhD, Director, Food Allergy Center and Division Chief, Pediatric Allergy & Immunology, Massachusetts General Hospital Associate Professor of Pediatrics, Harvard Medical School

Gwen Smith, Editor, Allergic Living magazine

Pamela Thomson, Teacher and Anaphylaxis Educator and parent of child with food allergy, Kamloops, British Columbia

Susan Wasserman, MSc, MD, FRCPC, Professor of Medicine, Division of Allergy and Clinical Immunology, McMaster University

Wade Watson, MD, MEd, FRCPC, Professor and Associate Chair, Department of Pediatrics, Head, Division of Allergy IWK Health Centre

Editores de la versión en español:

Nestor Cisneros, MD, FRCPC, Profesor Asistente de Pediatría y de la División de Alergia e Inmunología Clínica, University of Manitoba

Anais S. Martin Caruncho, RN (Spn), LPN, RN (Canada)

Francisco Noya, MD, Profesor Asociado de Pediatría, Universidad McGill; División de Alergia e Inmunología, Montreal Children's Hospital, Canada

Marcela A. Gieminiani, Licenciada en Comunicación Social y Periodista, Universidad de Santiago de Chile; Directora de Relaciones Multiculturales de la Red de Alergia y Asma (Allergy & Asthma Network)

Felipe Pistiner, Especialista en Lenguas Hispanas y Literatura Latinoamericana

Yazmin Ramirez, BSc, MA

Referencias

1. "Sulphites - One of the nine most common food products causing severe adverse reactions." Health Canada. 2009. Web. 8 August 2012. <<http://www.hc-sc.gc.ca/>>.
2. National Institute of Allergy and Infectious Disease (NIAID)-Sponsored Expert Panel. "Guidelines for the Diagnosis and Management of Food Allergy in the United States: Report of the NIAID-Sponsored Expert Panel." *The Journal of Allergy and Clinical Immunology* 126.6 (2010): S1-S58.
3. Sampson, H.A. et. al. "Second symposium on the definition and management of anaphylaxis: Summary report—Second National Institute of Allergy and Infectious Disease/Food Allergy and Anaphylaxis Network symposium." *The Journal of Allergy and Clinical Immunology* 117.2 (2006): 391-397.
4. Canadian Society of Allergy and Clinical Immunology. *Anaphylaxis in School & Other Settings*. 2nd Ed. Revised. 2011.
5. Maloney, J.M., Chapman, M.D., and Sicherer, S.H. "Peanut allergen exposure through saliva: Assessment and interventions to reduce exposure." *The Journal of Allergy and Clinical Immunology* 118.3 (2006): 719-724.
6. Simonte, S.J. et al. "Relevance of casual contact with peanut butter in children with peanut allergy." *The Journal of Allergy and Clinical Immunology* 112.1 (2003): 180-182.
7. Wainstein, B.K. et al. "Combining skin prick, immediate skin application and specific-IgE testing in the diagnosis of peanut allergy in children." *Pediatric Allergy and Immunology* 18 (2007): 231-239.
8. Kim, J.S. and Sicherer, S.H. "Living with Food Allergy: Allergen Avoidance." *Pediatric Clinics of North America* 58.2 (2011): 459-470.
9. Tulve, N. et al. "Frequency of mouthing behavior in young children." *Journal of Exposure Analysis and Environmental Epidemiology* 12 (2002): 259-264.
10. Nicas, M., and Best, D.J. "A study quantifying the hand-to-face contact rate and its potential application to predicting respiratory tract infection." *Journal of Occupational Environmental Hygiene* 5.6 (2008): 347-52.
11. Roberts, G., Golder, N. and Lack, G. "Bronchial challenges with aerosolized food in asthmatic, food-allergic children." *Allergy* 57.8 (2002): 713-7.
12. Hefle, S.L. et al. "Consumer attitudes and risks associated with packaged foods having advisory labeling regarding the presence of peanuts." *The Journal of Allergy and Clinical Immunology* 120.1 (2007): 171-176.
13. Perry, T.T. et al. "Distribution of peanut allergen in the environment." *Journal of Allergy and Clinical Immunology* 113.5 (2004): 973-6.
14. Sampson, H.A., Mendelson, L. and Rosen, J.P. "Fatal and near-fatal anaphylactic reactions to food in children and adolescents." *New England Journal of Medicine* 327 (1992): 380-384.
15. Rudders, S.A. et al. "Multicenter study of repeat epinephrine treatments for food-related anaphylaxis." *Pediatrics* 125.4 (2010): e711-e718.
16. Bock, A.S., Muñoz-Furlong, A. and Sampson, H.A. "Fatalities due to anaphylactic reactions to foods." *The Journal of Allergy and Clinical Immunology* 107.1 (2001): 191-193.
17. Pumphrey, R.S.H. "Fatal posture in anaphylactic shock." *The Journal of Allergy and Clinical Immunology* 112.2 (2003): 451-452.

- ¹⁸ Simon, E. et al. "World Allergy Organization guidelines for the assessment and management of anaphylaxis." World Health Organization - World Allergy Organization Journal (2011) 21-22.
- ¹⁹ Ellis, A.K. and Day, J.H. "Incidence and characteristics of biphasic anaphylaxis: a prospective evaluation of 103 patients." Annals of Allergy, Asthma & Immunology 98.1 (2007): 64-69.
- ²⁰ Muñoz-Furlong, A. "Daily Coping Strategies for Patients and Their Families." Pediatrics 11.3 (2003): 164-1664.
- ²¹ Young, M.C., Munoz-Furlong, A. and Sicherer, S.H. "Management of food allergies in schools: a perspective for allergists." Journal of Allergy and Clinical Immunology 124.2 (2009): 175-182.
- ²² McIntyre, C.L., Sheetz, A.H., Carroll, C.R. and Young, M.C. "Administration of epinephrine for life-threatening allergic reactions in school settings." Pediatrics 116.5 (2005): 1134-1140.
- ²³ Sicherer, S., Furlong, T.J., DeSimone, J., and Sampson, H.A. "The US Peanut and Tree Nut Allergy Registry: Characteristics of reactions in schools and daycare." Pediatrics 38 (2001): 560-565.
- ²⁴ Furlong, T.J., DeSimone, J. and Sicherer, S.H. "Peanut and tree nut allergic reactions in restaurants and other food establishments." The Journal of Allergy and Clinical Immunology 108.5 (2001): 867-870.
- ²⁵ Cohen, B.L., Noone, S., Munoz-Furlong, A. and Sicherer, S.H. "Development of a questionnaire to measure quality of life in families with a child with food allergy." Journal of Allergy and Clinical Immunology 114 (2004): 1159-63.
- ²⁶ Mandell, D., Curtis, R., Gold, M., and Hardie, S. "Families coping with a diagnosis of anaphylaxis in a child. A qualitative study of informational and support needs." Allergy & Clinical Immunology International - Journal of the World Allergy Organization 14 (2002): 96-101.
- ²⁷ DunnGalvin, A., Gaffney, A. and Hourihane, J.O'B. "Developmental Pathways in food allergy: a new theoretical framework." Allergy - European Journal of Allergy and Clinical Immunology 64.4 (2009): 560-568.
- ²⁸ Sampson, M.A., Munoz-Furlong, A. and Sicherer, S.H. "Risk-taking and coping strategies of adolescents and young adults with food allergy." Journal of Allergy and Clinical Immunology 117.6 (2006): 1440-5.
- ²⁹ Monks, H. et al. "How do teenagers manage their food allergies?" Clinical and Experimental Allergy 40.10 (2010): 1533-1540.
- ³⁰ Chapman, J.A. et al. "Food allergy: a practice parameter." Annals of Allergy, Asthma & Immunology 96.3 (2006): S1-S68.

Traducción, impresión y distribución
cortesía de

