ALGUNOS CONSEJOS PARA PADRES

- Ante reacciones alérgicas rápidamente progresivas, aunque los síntomas presentes no sean graves, lleve a su hijo o hija al centro asistencial.
- Si el niño o niña tiene alergia a alimentos y además es asmático/a, hable con su médico sobre un plan de acción de emergencia.
- Si su hijo o hija ha sufrido una anafilaxia, debe valorarse la necesidad de indicar una placa o pulsera de alerta médica sobre su alergia.

LLAME A SALUD RESPONDE

600•360•7777

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

Ministerio de Salud

Gobierno de Chile

RECUERDE

Si los padres, madres o quienes cuidan a niños o niñas alérgicos tienen conocimiento y están preparados en caso de que ocurra una emergencia alérgica, el riesgo por anafilaxia es muy bajo.

Ministerio de Salud

Gobierno de Chile

ALERGIA ALIMENTARIA Y ANAFILAXIA

Este folleto es un esfuerzo educativo que ha elaborado el Departamento de Nutrición y Alimentos del Ministerio de Salud, validado en forma conjunta por expertos del área que apoyan a los afectados de alergias alimentarias agrupados en la Fundación Creciendo con Alergias, para incrementar la información, el cuidado y protección de estos pacientes.

CRECIENDO con ALERGIAS .cl

ALERGIA ALIMENTARIA

La alergia alimentaria es una reacción anormal del sistema inmune o defensivo del organismo de algunas personas, provocada por un componente del alimento denominado alérgeno.

Los alérgenos generalmente son las proteínas que se encuentran en algunos alimentos. Son sustancias inofensivas, pero que el sistema inmunológico de algunas personas, por error, considera peligrosas.

Alimentos alérgenos

Los 8 alimentos con componentes alérgenos que provocan alergias con más frecuencia en nuestro medio son:

- Leche
- Frutos secos
- Huevo
- Soya
- Trigo
- Maní
- Pescados
- Mariscos

Recomendaciones generales para alérgicos alimentarios

- Evitar el consumo del alimento alérgeno, tanto en su forma natural como en alimentos envasados o en preparaciones que lo incluyan.
- En el caso de alimentos envasados leer detalladamente la lista de ingredientes, la etiqueta nutricional y los descriptores que traiga la etiqueta cada vez que lo consuma.

Síntomas de una reacción alérgica

Los síntomas de las reacciones alérgicas se manifiestan clínicamente de forma variada y diferente no sólo de persona a persona, sino también en las distintas etapas de la vida de una misma persona.

Cuando el organismo entra en contacto con el alérgeno alimentario, la persona susceptible habitualmente presenta síntomas como picazón o ronchas alrededor de la boca, algunos síntomas digestivos como náuseas, diarrea y dolor abdominal.

Cuando se produce una reacción generalizada en el cuerpo que afecta a **varios órganos y sistemas del organismo**, se habla de **anafilaxia** que es una reacción poco frecuente, pero de máxima gravedad para la persona.

Signos y síntomas que sugieren un cuadro de anafilaxia

Los signos y síntomas son evidentes y pueden identificarse claramente, si la persona presenta antes de las 2 horas, después de haber consumido un alimento, más de uno de los siguientes síntomas:

- Ronchas generalizadas con picazón.
- Hinchazón de la cara, párpados y lengua, con dificultad para tragar.
- Ahogos, dificultad para hablar y respirar.
- Dolor abdominal, vómitos y/o diarrea.
- La coloración de su piel se torna rojiza o azulada (especialmente en labios).
- Mareos y sensación de desmayo.

¡Lo más probable es que esté frente a un cuadro de anafilaxia!

Plan de acción frente a un cuadro de anafilaxia

1. Uso temprano del medicamento llamado adrenalina o epinefrina, que es el fármaco más eficaz para la anafilaxia. Si usted cuenta con adrenalina auto-inyectable no dude en administrarla inmediatamente.

2. Siempre traslade rápidamente a la persona al Servicio de Urgencias más cercano.

Nota

Tras la utilización de un auto inyector de adrenalina, siempre deberá acudir a un centro médico de urgencia. El auto inyector de adrenalina no sustituye la atención médica de urgencia.

TODO BAJO CONTROL

Mantener la calma. Siguiendo estas 2 acciones básicas, los riesgos serán controlados y minimizados.

La estadística indica que los adultos o padres que entienden, o que alguna vez escucharon, sobre lo que es una anafilaxia, reaccionan bien y minimizan los riesgos eficientemente.