

RECURSO SOBRE ALERGIAS ALIMENTARIAS



PAIR

ASTHMA AND ALLERGY
IMPACT AND RESCUE

La preparación salva vidas Orientaciones
esenciales para las familias que sufren
alergias alimentarias

ÍNDICE

- 1. Los 9 principales alérgenos alimentarios**
- 2. Cenar fuera de casa con alergias alimentarias**
- 3. Preparación para emergencias**
- 4. ¿Qué es el contacto cruzado?**
- 5. Viajar con alergias alimentarias**
- 6. Cómo desenvolverse en situaciones sociales**
- 7. Educar a amigos y familiares**
- 8. Etiquetar y organizar los alimentos en casa**
- 9. Recursos para adolescentes que controlan sus propias alergias**
- 10. Plan de acción de emergencia en caso de anafilaxia**
- 11. Tratamientos con epinefrina**
- 12. Seguridad en la escuela (tema relacionado con la escuela)**
- 13. Nuestra historia**

CONOCER LOS 9 PRINCIPALES ALÉRGENOS ALIMENTARIOS

Definición: Los 9 principales alérgenos alimentarios son responsables de la mayoría de las reacciones graves en niños.

Huevos - Leche - Pescado - Marisco - Frutos de cáscara - Cacahuetes - Trigo - Soja - Sésamo

Síntomas potenciales:

- Piel: Urticaria, hinchazón, picor, enrojecimiento.
- Gastrointestinales: Vómitos, dolor abdominal, calambres.
Respiratorias: Sibilancias, dificultad para respirar, tos, incapacidad para mover el aire por la garganta.
- Cardiovasculares: Mareo, vértigo, desvanecimiento, pulso acelerado, presión arterial baja.
- Otros: Hormigueo en la boca, sabor metálico.

Tácticas recomendadas:

- Conozca sus alérgenos: Sea capaz de identificar sus alérgenos específicos y las formas ocultas que pueden adoptar.
- Lea las etiquetas: Lea siempre atentamente las etiquetas de los alimentos en busca de indicaciones sobre alérgenos (véase el apartado 6: Entender las leyes sobre etiquetado de alérgenos alimentarios).
- Comuníquese con claridad: Informe a todos los cuidadores, amigos y familiares sobre sus alergias alimentarias específicas.
- Evitar el contacto cruzado: Comprender y aplicar estrategias para evitar el contacto cruzado (véase la sección 4: ¿Qué es el contacto cruzado?).

COMER FUERA CON SEGURIDAD CON ALERGIAS ALIMENTARIAS



Definición: Los restaurantes son posibles con la planificación y la defensa.

Síntomas potenciales:

- Síntomas de una reacción alérgica debida a una exposición accidental (consulte "Conozca los 9 principales alérgenos alimentarios").

Tácticas recomendadas:

- Llame antes: Llame antes y hable con el gerente o el chef.
- Utilice tarjetas de alergia: Utilice tarjetas de alergia y lleve medicación.
- Lleve medicación: Lleve siempre dos autoinyectores de epinefrina y cualquier otro medicamento prescrito.
- Evite los alimentos de alto riesgo: Evite los alimentos fritos en el mismo aceite, los bufés y las cocinas compartidas.
- Pida con sencillez: Elija platos de preparación sencilla y con menos ingredientes.
- Educa al personal: Explique sus alergias con educación pero con firmeza y pregunte cómo las trata el restaurante.
- Prepárate para marcharte: Si no confía en la capacidad del restaurante para adaptarse a sus alergias, es más seguro marcharse.

PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS

Definición:

Conozca las señales.
Lleve medicación.

Actúa rápido.

1

Síntomas potenciales:

- Leve a moderada: Urticaria, picor, hinchazón (labios, cara, ojos), congestión nasal, estornudos, dolor abdominal leve, náuseas.
- Grave (anafilaxia): Urticaria, vómitos, dificultad para respirar, sibilancias, tos repetitiva, opresión en la garganta, ronquera, bajada repentina de la tensión arterial, mareos, desmayos, piel pálida o azulada y sensación de fatalidad inminente.

2

Tácticas recomendadas:

- Conozca las señales: Familiarícese con los síntomas de una reacción alérgica, especialmente la anafilaxia.
- Lleve medicación: Lleve 2 autoinyectores de epinefrina en todo momento.
- Actúe con rapidez: Administre epinefrina al primer signo de una reacción grave; no espere.
- Llame al 911: Llame al 911 después de la administración de epinefrina si los síntomas no mejoran inmediata y completamente.
- Túmbate: tumba a la persona con las piernas elevadas a menos que esté vomitando o tenga problemas para respirar.
- Acuda a urgencias: Acuda al servicio de urgencias más cercano aunque persista o reaparezca algún síntoma, puede producirse una reacción bifásica (una segunda reacción) horas después.
- Elabore un plan de acción de emergencia en caso de anafilaxia: Tenga a mano un plan aprobado por el médico y asegúrese de que todos los cuidadores saben cómo seguirlo.

3



¿QUÉ ES EL CONTACTO CRUZADO?

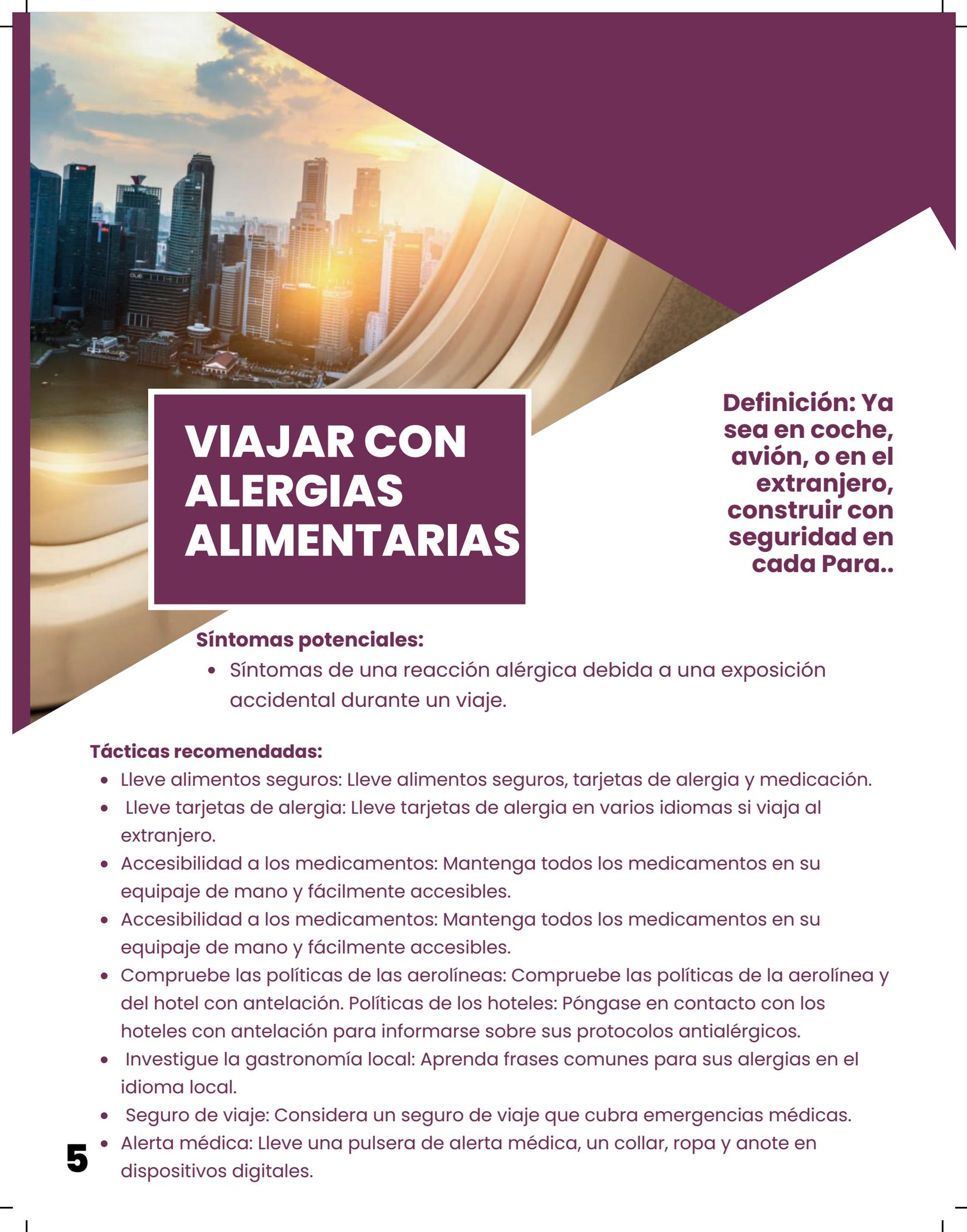
Definición: El contacto cruzado se produce cuando un alimento sin alérgenos toca residuos de alérgenos.

Síntomas potenciales:

- Síntomas de una reacción alérgica debida a una exposición accidental (consulte "Conozca los 9 principales alérgenos alimentarios").

Tácticas recomendadas:

- Herramientas y superficies separadas: Utilice herramientas y superficies separadas.
- Limpieza a fondo: Limpiar a fondo las manos y las zonas de preparación.
- Evite las instalaciones de alto riesgo: Evite las configuraciones de alto riesgo, como los contenedores a granel.
- Designe zonas "seguras": En las cocinas compartidas, designe estantes, cajones o zonas específicas para alimentos libres de alérgenos. Etiquete claramente: Etiquete claramente todos los recipientes de alimentos para evitar confusiones.
- Cocine por separado: Si es posible, cocine las comidas sin alérgenos por separado o antes de las comidas que contienen alérgenos.



VIAJAR CON ALERGIAS ALIMENTARIAS

Definición: Ya sea en coche, avión, o en el extranjero, construir con seguridad en cada Para..

Síntomas potenciales:

- Síntomas de una reacción alérgica debida a una exposición accidental durante un viaje.

Tácticas recomendadas:

- Lleve alimentos seguros: Lleve alimentos seguros, tarjetas de alergia y medicación.
- Lleve tarjetas de alergia: Lleve tarjetas de alergia en varios idiomas si viaja al extranjero.
- Accesibilidad a los medicamentos: Mantenga todos los medicamentos en su equipaje de mano y fácilmente accesibles.
- Accesibilidad a los medicamentos: Mantenga todos los medicamentos en su equipaje de mano y fácilmente accesibles.
- Compruebe las políticas de las aerolíneas: Compruebe las políticas de la aerolínea y del hotel con antelación. Políticas de los hoteles: Póngase en contacto con los hoteles con antelación para informarse sobre sus protocolos antialérgicos.
- Investigue la gastronomía local: Aprenda frases comunes para sus alergias en el idioma local.
- Seguro de viaje: Considera un seguro de viaje que cubra emergencias médicas.
- Alerta médica: Lleve una pulsera de alerta médica, un collar, ropa y anote en dispositivos digitales.

DESENVOLVERSE EN SITUACIONES SOCIALES

Definición: Los actos sociales pueden ser seguros con una planificación proactiva

Síntomas potenciales:

- Síntomas de una reacción alérgica debida a una exposición accidental en un entorno social.
- Ansiedad social o exclusión debido a alergias alimentarias.



Tácticas recomendadas:

- Hable con los anfitriones con antelación: Hable con los anfitriones con antelación.
- Trae opciones seguras: Trae opciones seguras.
- Enseñar a negarse cortésmente: Enseñe a negarse cortésmente y a planificar una copia de seguridad.
- Plan de seguridad: Lleve sus propios tentempiés o conozca opciones seguras cercanas.
- Comunícate con los demás: Explica tus alergias a los presentes.
- Centrarse en actividades no alimentarias: Proponga o participe en eventos no centrados en la alimentación.
- Lleve medicación: Asegúrate de llevar los autoinyectores de epinefrina

EDUCAR A AMIGOS Y FAMILIARES

Definición:

Cuanta más gente lo entienda, más seguro estará su hijo

Síntomas potenciales:

- Mala gestión de una reacción por parte de un cuidador desinformado.
- Exposición accidental por falta de concienciación.



Tácticas recomendadas:

- Explique las reacciones alérgicas: Explica cómo son las reacciones alérgicas.
- Demuestre la lectura de etiquetas: Mostrar cómo leer las etiquetas y evitar riesgos.
- Repasar el Plan de Emergencia: Repasar el Plan de Actuación ante Emergencias Anafilaxia. por
- Practique el uso de la epinefrina: Enseñe y practique el uso del autoinyector.
- Deje instrucciones: Deje instrucciones claras a los cuidadores.
- Comparta recursos: Diríjalos a FARE o a la FDA.
- Comunicación abierta: Fomente las preguntas y el compromiso.

ETIQUETADO Y ORGANIZACIÓN DE LOS ALIMENTOS EN CASA

Síntomas potenciales:

- Exposición accidental a alérgenos debido a confusiones en la cocina

Tácticas recomendadas:

- Estantes y contenedores etiquetados: Utilice estantes y contenedores etiquetados.
- Mantenga separados los alimentos sin alérgenos: Almacene los alimentos separados de forma segura.
- Código de colores: Utilice herramientas codificadas por colores para una preparación sin alérgenos.
- Electrodomésticos específicos: Piense en aparatos independientes para cocinar sin alérgenos.
- Limpieza: Limpiar regularmente las superficies y utensilios de cocina.
- Eduque a los miembros del hogar: Asegúrate de que todos conocen el sistema.





RECURSOS PARA QUE LOS ADOLESCENTES GESTIONEN PROPIAS ALERGIAS SUS

Síntomas potenciales:

- Ansiedad o reticencia a autodefenderse.
- Exposición accidental por falta de preparación o confianza.

Tácticas recomendadas:

- Practicar la explicación de las alergias: Representar situaciones de la vida real.
- Utilizar instrumentos de alerta médica: Llevar una identificación y los medicamentos a mano.
- Lleve medicamentos: Lleve siempre dos autoinyectores de epinefrina .
- Celebre la independencia: Fomenta y recompensa las elecciones seguras.
- Conectar con los compañeros: Fomentar el apoyo con otros adolescentes.
- Enseñar a resolver problemas: Fomenta la confianza a través de la planificación.
- Capacite a los defensores: Ayúdales a apropiarse de su historia de seguridad

Plan de acción de emergencia en caso de anafilaxia

Definición: Estar preparado con un plan paso a paso para reconocer y tratar una emergencia alérgica

Síntomas potenciales:

- Síntomas de reacción alérgica grave: dificultad para respirar, urticaria, hinchazón, vómitos, mareos.

Tácticas recomendadas:

- Reconocer los síntomas: Conozca los primeros signos de alarma.
- Administre epinefrina inmediatamente: Utilice auto inyector a la primera señal. O utilice Neffy (aerosol nasal de epinefrina).
- Llame al 911: Denúncielo como anafilaxia.
- Colocar a la persona: Túmbela a menos que esté vomitando o le cueste respirar.
- Acuda a urgencias: Acuda a urgencias si no inmediata y completamente mejor con epinefrina.
- Comparta el Plan: Los cuidadores y el personal deben tener una copia.
- Revisión periódica: Actualice el plan anualmente con su médico

Tratamientos con epinefrina

Definición: La epinefrina es el tratamiento de primera línea de la anafilaxia y debe administrarse sin demora

Síntomas potenciales:

- Un tratamiento tardío de la anafilaxia puede ser **li fe** amenazante.

Tácticas recomendadas:

- Lleve siempre dos autoinyectores: Tenga dos a mano en todo momento.
- T odos los cuidadores: Ensure uso adecuado por parte de todos los implicados.
- Utilícelo desde el primer momento: No se demore cuando aparezcan los síntomas.
- Llame al 911 i nmediatamente después de su uso si no i nmediata y completamente mejor: El respaldo médico es fundamental.
- Sustituya los dispositivos agotados o caducados: Controlar las fechas de caducidad.
- Almacenamiento adecuado: Conservar a temperatura ambiente y en un lugar fresco y seco (o proteger de la luz solar directa).
- Practica con Entrenadores: Gana confianza a través de la repetición



SEGURIDAD EN LA ESCUELA

Definición: Desde el comedor hasta el aula, la planificación ayuda a que su hijo esté seguro.

Síntomas potenciales:

- Exposición accidental en la escuela.
- Falta de respuesta de emergencia.
- Aislamiento social debido al manejo de la alergia.

Tácticas recomendadas:

- Cree un plan de acción para alergias aprobado por un médico.
- Proporcione medicamentos e instrucciones.
- Capacite a los maestros y al personal.
- Explore los planes 504.
- Comuníquese regularmente con la escuela.
- Solicite asientos seguros si es necesario.
- Evite las políticas de compartir alimentos.
- Apoye las celebraciones inclusivas.
- Proporcione aperitivos seguros y alternativas.



ASMA Y ALERGIA IMPACTO Y RESCATE

La preparación salva vidas

www.weareaair.org



NUESTRA MISIÓN

La misión de Asthma and Allergy Impact and Rescue (AAIR) es ver a todos los niños

-  rescatados en la escuela
-  sanos en casa
-  conectados con los cuidados



RESCATADO EN LA ESCUELA

Cada niño debería tener los recursos necesarios para aprender y prosperar en la escuela.



SANO EN CASA

Cada niño debería tener un ambiente seguro y saludable en su hogar y comunidad.



CONECTADOS A LA ASISTENCIA

Cada niño debería estar conectado/a con un profesional médico que le brinde atención en su vecindario

NUESTRA HISTORIA

Somos AAIR - Asthma and Allergy Impact and Rescue - una organización unida por el compromiso de apoyar a los niños afectados por el asma y las alergias. Impulsada por una dedicación inquebrantable a cambiar los sistemas, no sólo a tratar los síntomas, nuestra determinación es garantizar que todos los niños tengan la oportunidad de llevar una vida sana. A través de nuestros programas, la defensa legislativa y los esfuerzos por cambiar las políticas, trabajamos por un futuro en el que todos, independientemente de sus circunstancias, tengan el mismo acceso a tratamientos que salvan vidas, a la educación para el control de la enfermedad y a los recursos necesarios para superar las barreras que les impiden asistir a la escuela y llevar una vida plena. El asma y las alergias se pueden controlar, pero sin los cuidados adecuados pueden llevar a la hospitalización o incluso a la muerte. Estas afecciones suponen una importante carga sanitaria, económica y emocional para las personas, las familias y la sociedad. Juntos podemos cambiar esta situación. Juntos podemos garantizar que todos los niños tengan el apoyo que necesitan para respirar tranquilos, prosperar y desarrollar todo su potencial.

PROGRAMAS Y ESTRATEGIA

RESCUE

RESCUE es un programa K-12 que equipa a las enfermeras y al personal de los centros escolares con existencias de albuterol, equipos médicos y formación. El programa garantiza la disponibilidad de medicación y herramientas esenciales para gestionar las emergencias asmáticas en las escuelas.

NEW DIAGNOSIS KITS

El programa Kits de nuevo diagnóstico es un programa nacional en expansión para apoyar a las familias que luchan contra el asma o las alergias alimentarias. Las mochilas contienen material médico, recursos educativos y juguetes educativos adaptados a los niños.

BREATH

BREATH es un programa de ayuda a la prescripción para niños con diagnóstico de asma y alergia. El programa cubre los gastos de recetas y equipos médicos y ofrece evaluaciones y apoyo a domicilio.

ADVOCACY & POLICY

AAIR es un defensor de la legislación que hace que las comunidades sean más seguras para las personas con asma y alergias. Llevamos 13 años ampliando la legislación y la financiación de la medicación de reserva en todo el país.



PONERSE EN CONTACTO



5501 Delmar Blvd. Suite A450 St. Louis, MO 63112



314-645-2422