

Reacciones alérgicas graves a los alimentos

Niños y adolescentes

Severe Allergic Reactions to Food: Children and Teens

¿Qué es una reacción alérgica grave a un alimento?

Una reacción alérgica se produce cuando el sistema inmunitario de una persona trata una proteína (un alérgeno) de un alimento como si fuera algo nocivo. Algunos niños que tienen alergias alimentarias corren el riesgo de padecer una reacción alérgica grave. Una reacción alérgica grave es algo muy serio. Este tipo de reacción también se denomina anafilaxia. A menudo ocurre rápidamente y, si no se trata, puede poner en peligro la vida.

Si no está seguro de si su hijo corre el riesgo de padecer una reacción alérgica grave, consulte al proveedor de asistencia sanitaria de su hijo. Los niños y los adolescentes que corren el riesgo de padecer una reacción alérgica grave también deberían visitar a un pediatra alergólogo. Si su hijo está en riesgo, pídale a su proveedor de asistencia sanitaria que elabore un *plan de emergencia para la anafilaxia* donde se explique qué hacer en caso de que ocurra una reacción alérgica. Para obtener una copia en blanco de un *plan de emergencia para la anafilaxia* visite el sitio web de la Canadian Society of Allergy and Clinical Immunology (Sociedad Canadiense de Alergología e Inmunología Clínica) <http://csaci.ca/patient-school-resources/>.

¿Cuáles son los síntomas de una reacción alérgica grave?

Los síntomas de una reacción alérgica grave pueden comenzar a los pocos minutos de haber ingerido un alimento que desencadene una reacción. Estos ocurren generalmente en un plazo de 2 horas. Aunque es poco común, los síntomas pueden tardar varias horas en desarrollarse.

Los síntomas pueden variar de una persona a otra. La misma persona puede tener diferentes síntomas cada vez que sufre una reacción alérgica. Entre los síntomas más peligrosos se incluyen dificultad para respirar o una bajada repentina de tensión. Los síntomas de la anafilaxia pueden incluir cualquiera de los siguientes:

- **Respiratorios:** tos, sibilancia, falta de aliento, dolor u opresión en el pecho, opresión en la garganta, voz ronca, congestión nasal o síntomas semejantes a los de fiebre del heno (como goteo nasal, picor en la nariz, ojos llorosos y estornudos), dificultad para tragar

- **Cardiacos:** signos de una bajada repentina de tensión como pulso débil, sensación de debilidad, mareo o aturdimiento, pérdida del conocimiento
- **Cutáneos:** urticaria, hinchazón (lengua, labios o rostro), comezón, calor, enrojecimiento, sarpullido, piel pálida o de color morado
- **Estomacales:** náuseas, vómito, dolor abdominal o diarrea
- **Otros:** ansiedad, dolor de cabeza, sabor metálico en la boca o cólicos uterinos

Los niños y adolescentes que padecen asma corren un mayor riesgo de tener dificultades respiratorias durante una reacción alérgica grave. Si su hijo tiene asma, asegúrese de que esta esté controlada.

¿Cómo se trata una reacción alérgica grave?

Cuando una reacción alérgica grave comienza, es importante responder de inmediato. No espere. Trátela inmediatamente con un medicamento llamado epinefrina. La epinefrina no dañará la salud de su hijo, aunque se administre innecesariamente.

La epinefrina viene en una jeringa precargada llamada autoinyector. La epinefrina ayuda a revertir los síntomas de la reacción alérgica y puede salvar la vida de su hijo.

Pasos para tratar una reacción alérgica grave

1. Use el autoinyector de epinefrina inmediatamente. Administre la epinefrina en el músculo de la parte central del exterior del muslo, a través de la ropa si es necesario
2. Llame al **9-1-1** o al número de emergencia local
3. Recueste al niño con las piernas ligeramente levantadas. Si está mareado o está vomitando, acuéstelo de lado. No lo haga sentarse o levantarse. Si tiene dificultad para respirar, haga que se siente
4. No deje al niño solo
5. Si los síntomas del niño no mejoran o si empeoran, administre una segunda dosis de epinefrina tan pronto como 5 minutos después de la primera dosis
6. Asegúrese de que el niño vaya a un hospital

La sección anterior ha sido adaptada de: Anaphylaxis in Schools and Other Settings (La anafilaxia en las escuelas y en otros ámbitos), Copyright 2005-2016 [Canadian Society of Allergy and Clinical Immunology](http://www.csaci.ca/) (Sociedad Canadiense de Alergología e Inmunología Clínica).

¿Qué puedo hacer para mantener seguro a mi hijo que padece una reacción alérgica grave?

Considere hacer que su hijo lleve una identificación de MedicAlert®.

Mantenga siempre cerca el autoinyector de epinefrina de su hijo. Llévelo consigo cuando usted y su hijo no estén en casa.

Ayude a su hijo a evitar consumir los alimentos que contienen los alérgenos a los que es alérgico. Incluso una cantidad muy pequeña de ese alimento puede dar lugar a una reacción alérgica grave.

- Aprenda a reconocer los alérgenos a los que es alérgico su hijo en las etiquetas de los alimentos. Para obtener más información, visite el sitio web de la Canadian Food Inspection Agency (Agencia de Inspección Alimentaria Canadiense) www.inspection.gc.ca/food/information-for-consumers/fact-sheets-and-infographics/food-allergies/eng/1332442914456/1332442980290
- Aliente a todos a que se laven las manos antes y después de comer. Ayude a los niños pequeños a lavarse las manos
- Lave el equipo y las superficies de la cocina antes de preparar alimentos. Utilice platos y utensilios limpios cada vez que sirva un alimento diferente y limpie bien todas las superficies en las que se come antes y después de las comidas y los tentempiés

¿Cómo puedo preparar a mi hijo para la escuela o un centro de cuidado infantil?

- Proporcione al personal del centro de cuidado infantil una copia del *plan de emergencia para la anafilaxia* de su hijo
- Otorgue su autorización por escrito para que el personal del centro le administre a su hijo epinefrina en caso de necesidad. No firme nada que libere de responsabilidad al centro si no se administra la epinefrina
- Proporcione al personal del centro un autoinyector de epinefrina para su hijo. Pida que lo guarden en un lugar seguro y que no esté cerrado con llave, para poder acceder a él con facilidad. Deles un autoinyector nuevo antes de que el anterior caduque
- Los autoinyectores de epinefrina se prescriben en función del peso corporal. A medida que su hijo crezca, consulte a su proveedor de asistencia sanitaria para comprobar si su hijo tiene el autoinyector correcto para su peso. Para obtener más información, visite el sitio web de la Canadian Paediatric Society (Sociedad Canadiense de Pediatría)

www.cps.ca/en/documents/position/emergency-treatment-anaphylaxis.

- Informe al personal del centro acerca de cualquier cambio en el *plan de emergencia para la anafilaxia* de su hijo, según cambien las alergias alimentarias

A medida que su hijo madure, puede aprender a asumir ciertas responsabilidades sobre su propia seguridad. Cuando su hijo esté listo, enséñele a:

- Llevar su propio autoinyector de epinefrina. La mayoría de los niños puede hacerlo alrededor de los 6 o 7 años de edad. No debe guardarlo en el casillero de la escuela
- Autoadministrarse la epinefrina
- Cómo evitar los alimentos que contienen los alérgenos a los que es alérgico. Si su hijo es muy pequeño puede enseñarle a que le consulte antes de aceptar comida de otros
- Evitar compartir utensilios (cubiertos) y servilletas
- Evitar llevarse objetos, como lápices, a la boca
- Informar a alguien si cree que está teniendo una reacción alérgica. Hablar con sus amigos acerca de su alergia alimentaria y dónde guarda el autoinyector de epinefrina

Para más información

Si tiene preguntas acerca de las alergias alimentarias, llame al **8-1-1** para hablar con un nutricionista certificado.

Para obtener más información sobre cómo manejar y comprender mejor la anafilaxia, visite:

- Food Allergy Canada (Alergias alimentarias en Canadá) <https://foodallergycanada.ca>
- Why Risk It? (¿Por qué correr el riesgo?) www.whyriskit.ca/
- [HealthLinkBC File #100c Centros de cuidado infantil seguros para niños con alergias](#)
- Anaphylaxis in Schools and Other Settings (La anafilaxia en las escuelas y en otros ámbitos) https://csaci.ca/wp-content/uploads/2017/11/Anaphylaxis-in-Schools-Other-Settings-3rd-Edition-Revised_a.pdf (PDF 1.68 MB)

Para obtener más información sobre cómo manejar el asma, visite About Kids Health (Acerca de la salud infantil) www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=1482&language=English

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.