

## Centros de cuidados seguros para adultos con alergias Allergy Safe Adult Care Facilities

### ¿Qué es un centro de cuidados seguro para adultos con alergias?

Las alergias alimentarias afectan a entre 3 y 4 adultos de cada 100. Si bien no se puede esperar que los centros de cuidado estén completamente libres de alimentos que puedan causar reacciones alérgicas, deben hacer esfuerzos para crear y mantener un entorno seguro para los adultos con alergias alimentarias. Crear un centro de cuidados seguro para personas con alergias implica:

- Seguir las políticas y los procedimientos que reducen el riesgo de una exposición accidental a alimentos que se sabe que causan reacciones alérgicas entre los residentes que están en el centro
- Tener un plan de atención para cada residente con una alergia alimentaria que contenga una copia de su *plan de emergencia para la anafilaxia*. Este plan explica 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/>
- Capacitar al personal regularmente para asegurarse de que tenga el conocimiento y las habilidades necesarios para responder y atender a un residente que está teniendo una reacción alérgica

### ¿Qué es una reacción alérgica?

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. Las reacciones alérgicas a los alimentos pueden ser leves o graves. Las alergias alimentarias deben tomarse en serio. Esto implica evitar los alimentos que causan la reacción alérgica y responder adecuadamente a una exposición accidental. Una reacción alérgica grave se denomina anafilaxia. A menudo ocurre rápidamente y, si no se trata, puede poner en peligro la vida.

### ¿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
- **Cardíacos:** 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

Si una persona con alergia alimentaria sospecha que está teniendo una reacción, esto es una prioridad. No ignore los primeros síntomas.

### ¿Cómo se trata una reacción alérgica grave?

Cuando una reacción alérgica grave comienza, es importante responder de inmediato. No espere. Administre inmediatamente el medicamento prescrito llamado epinefrina. La epinefrina no dañará al residente aunque se administre innecesariamente.

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

#### 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 residente 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 residente solo
5. Si los síntomas del residente 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 residente 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 \(Sociedad Canadiense de Alergología e Inmunología Clínica\)](#).

## ¿Qué se puede hacer para crear un centro seguro para personas con alergias?

### Plan de atención y autoinyectores

- Elabore un plan de atención para cada residente con alergias alimentarias. Incluya una copia del *plan de emergencia para la anafilaxia* del residente. Asegúrese de que su plan de comidas esté libre de alimentos que contengan los alérgenos a los que sea alérgico
- Guarde los autoinyectores de epinefrina de cada residente en un lugar seguro que no esté cerrado con llave para que todo el personal pueda acceder a ellos con facilidad
- Si es seguro hacerlo, pídale al residente que lleve su(s) autoinyector(es) en una riñonera (cangurera) o en otro tipo de bolsa
- Asegúrese de que su autoinyector esté disponible siempre que haya alimentos
- Reemplace cada autoinyector antes de que caduque
- Considere si los residentes con alergias alimentarias deben llevar una identificación de MedicAlert®

### Compra, preparación y servicio de comida

- Informe a los proveedores de alimentos acerca de las alergias alimentarias en su centro
- Asegúrese de que el personal que compra, almacena, prepara y sirve los alimentos:
  - Tenga una lista completa de alimentos que causan reacciones alérgicas entre los residentes y sepa cómo reconocer los alérgenos alimentarios en las etiquetas de los alimentos. Para obtener más información sobre el etiquetado de alérgenos, visite el sitio web de la Canadian Food Inspection Agency (Agencia de Inspección Alimentaria Canadiense) <https://inspection.canada.ca/food-labels/labelling/consumers/food-allergies/eng/1332442914456/1332442980290>
  - Lea la lista de ingredientes cada vez que compre un alimento o reciba una entrega de alimentos. Los ingredientes de los alimentos envasados pueden cambiar sin previo aviso. No dé por hecho que un alimento que se haya servido antes es seguro
  - Asegure que todos los alimentos preparados o almacenados en el centro estén claramente etiquetados con una lista de ingredientes. Esto incluye las sobras, los alimentos preparados desde cero o cualquier alimento que traigan los familiares o el personal
  - Prevenga la contaminación cruzada. Se lave bien las manos, los utensilios y las superficies de preparación de alimentos cada vez que vaya a preparar otro alimento
- No asuma riesgos. Si desconoce si un alimento es seguro para un residente con una alergia alimentaria, ofrezca otro alimento

- Tenga en cuenta las necesidades de los residentes con alergias alimentarias cada vez que se ofrezcan alimentos y no solo a las horas regulares de comida y tentempiés. Las celebraciones, las demostraciones y las actividades manuales pueden implicar alimentos. Los visitantes pueden traer comida inesperadamente

### Hora de la comida y de tentempiés

- Asegúrese de que todos los residentes y el personal se laven las manos con agua y jabón antes y después de comer. Esto ayuda a evitar que queden restos de comida en objetos, ropa o en otras superficies. Los desinfectantes de manos o el agua sola no son tan eficaces
- Supervise las comidas y los tentempiés si los residentes necesitan ayuda para seguir las instrucciones
- Limpie bien todas las mesas y otras superficies en las que se come antes y después de comer

### Al comer fuera

- Para las reuniones sociales como picnics, empaque alimentos por separado para residentes con alergias alimentarias
- Llame antes a los restaurantes para ver si pueden preparar comidas sin los alérgenos a los que el residente es alérgico. Es posible que el personal de los restaurantes no tenga la capacitación necesaria para tratar con alergias alimentarias. Si tiene dudas, elija otro restaurante
- Lleve los *planes de emergencia para la anafilaxia* y los autoinyectores de epinefrina a todas las excursiones

## ¿Qué es el síndrome de alergia oral?

A muchas personas que son alérgicas al polen de los árboles y de la hierba también se les desarrollan alergias alimentarias a ciertas frutas y verduras crudas. Esto se denomina síndrome de alergia oral (SAO) o síndrome polen-alimento. El SAO puede causar comezón y una ligera inflamación de los labios, boca y garganta. Es poco común que las reacciones relacionadas con el SAO se vuelvan graves. Los adultos con SAO frecuentemente pueden comer las frutas y las verduras si están cocinadas. Si tiene dudas, involucre al proveedor de asistencia sanitaria del residente cuando elabore el plan de atención del residente.

### 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>
- 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](https://csaci.ca/wp-content/uploads/2017/11/Anaphylaxis-in-Schools-Other-Settings-3rd-Edition-Revised_a.pdf) (PDF 1.68 MB)
- Allergy/Asthma Information Association (Asociación de información sobre alergias/asma) <https://asthma.ca/allergy-asthma-information-association/>