

# Hojas de Referencia para Padres

## Alergias a Alimentos

Los niños con alergias a alimentos pueden ser un verdadero desafío tanto para padres como para los proveedores de cuidados infantiles. La enfermedad crónica que más frecuentemente se encuentra en el cuidado infantil es la alergia de cualquier tipo. La Red de Alergias a Alimentos ha anunciado que aproximadamente un 2 por ciento de la población general tiene alergias a alimentos. Esto significa que entre 6 y 7 millones de americanos tienen algún tipo de reacción a los alimentos que ingieren.

### ¿Qué alimentos son los alérgenos más comunes?

Ocho alimentos son los responsables de la mayoría de las reacciones alérgicas:

- cacahuets
- leche
- pescado
- soja
- marisco
- trigo
- huevos
- frutos secos de árboles (nueces, pacana, etc.)



### ¿Qué ocurre durante una reacción alérgica?

Durante una reacción alérgica, el sistema inmune suelta grandes cantidades de unas sustancias químicas llamadas histaminas que protegen el cuerpo de lo que está causando la alergia. Estas sustancias químicas desatan una cadena de síntomas alérgicos que pueden afectar los sistemas respiratorio, gastrointestinal (incluyendo el estómago o los intestinos), cardiovascular (incluyendo el corazón y los vasos sanguíneos) y la piel.

### ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas pueden incluir: un hormigueo en la boca, una inflamación de la garganta y lengua, dificultad para respirar, urticaria, vómitos, retortijones de estómago, diarrea y una bajada de la presión sanguínea. Los síntomas típicamente ocurren entre unos minutos y un par de horas después de ingerir el alimento que produce la alergia. La *reacción anafiláctica* es una reacción alérgica grave que a menudo pone en peligro la vida del que la sufre y que se caracteriza por presión sanguínea baja, conmoción y dificultad para respirar.

### ¿Qué tratamiento de emergencia existe?

El factor más importante en el control de alergias peligrosas es

la abstinencia. Si el niño come algo a lo que es extremadamente alérgico, proporcionele tratamiento médico inmediatamente. El tratamiento que normalmente se aplica es una inyección de epinefrina. También se pueden administrar otros medicamentos como antihistaminas, medicamentos para el asma o esteroides, pero sólo como segunda posibilidad si la primera no funciona. Hable con su médico para que le recete una jeringuilla autoinyectable de epinefrina Epi-pen (normalmente Epi-Pen Jr. para niños). Estas jeringuillas las puede inyectar cualquier persona y administran una solución ya mezclada de epinefrina. El uso del Epi-Pen está considerado como primeros auxilios para salvar vidas y por lo tanto su uso no se prohíbe en centros de cuidados infantiles. Lleve el Epi-pen a su centro de cuidados infantiles y proporcione instrucciones para su uso. Revise periódicamente la fecha de caducidad de cada Epi-pen para asegurarse de que no ha caducado.


### ¿Qué información debería darle a mi proveedor de cuidados infantiles?

Usted o su médico deberían hablar con las personas que cuidan a su hijo sobre las alergias concretas que su hijo sufre y qué hacer en caso de una emergencia. Asegúrese que explica lo siguiente:

- Los alimentos a los que su hijo es alérgico.
- Los síntomas que su hijo normalmente tiene.
- El tratamiento que hay que administrarle a su hijo.
- Cómo se puede ponerse en contacto con usted el proveedor de cuidados infantiles en caso de emergencia.
- Los efectos secundarios y los posibles efectos negativos que el tratamiento de su hijo puede producir.
- Cómo usar un Epi-Pen Jr. si ese es el tratamiento de emergencia que su hijo necesita (se puede practicar con un Epi-Pen Jr. que no contiene el medicamento).
- Si fuese necesario administrar una inyección de epinefrina, el proveedor de cuidados infantiles ha de llamar al 911 para que lleven a su hijo al hospital. *Bajo ninguna circunstancia debe intentar el proveedor de cuidados infantiles llevar a su hijo al hospital.*

### Trabajando con su proveedor de cuidados infantiles

Desarrollar un plan de acción con su proveedor de cuidados infantiles puede ser un factor crítico si en algún momento se necesita salvar la vida de su hijo. Pídale que reduzca o elimine posibles alérgenos en el centro o en el hogar. Cuando se tienen alergias específicas como a los cacahuets, se recomienda la eliminación total del alimento. Es importante que se lean cuidadosamente las etiquetas de los alimentos. Pídale a su proveedor de cuidados infantiles que informe a los demás padres sobre las alergias de su hijo para que entiendan la necesidad de preparar alimentos especiales si en algún momento planean traer comida en ocasiones especiales (cumpleaños, fiestas, etc.).



Proporcionada por California Childcare Health Program  
Para más información, póngase en contacto con:  
Línea de la Salud 1-800-333-3212

---

Distribuida por: