

Datos Sobre la Alergia Alimentaria

- ◆ Una pequeña cantidad—incluso invisible—de un alérgeno puede causar una reacción adversa.
- ◆ Los síntomas de la alergia incluyen el dolor de estómago, vómitos, urticaria, obstrucción de la garganta, dificultad para respirar, hinchazón, presión arterial baja y shock.
- ◆ Las reacciones al alimento pueden hacerse graves—hasta mortales—dentro de pocos minutos.
- ◆ Tratar las reacciones alérgicas inmediatamente.
- ◆ Se receta la epinefrina (adrenalina) para las reacciones alérgicas.
- ◆ Las alergias alimentarias más comunes son: a la leche, a los huevos, al maní, a las nueces de árbol, al pescado, a los mariscos, a la soya, al trigo y al sésamo.
- ◆ Aproximadamente el 7 por ciento de los niños estadounidenses y un 10 por ciento de los adultos estadounidenses tienen una reacción alérgica a un alimento.
- ◆ En Minnesota, hay aproximadamente 550.000 personas que tienen alergias alimentarias.

¡Ten cuidado!

- ◆ Lavar las manos antes de comer
- ◆ Leer etiquetas
- ◆ Llevar medicamentos de emergencia
- ◆ Tratar las reacciones alérgicas inmediatamente

Datos Sobre AFAA

- ◆ Entidad sin fines de lucro 501(c)3, dirigida por voluntarios, con actividades mensuales
- ◆ Objetivo: Ofrecer educación sobre alergias a alimentos. Apoyar y promover los intereses de los afectados
- ◆ Lema: *¡Eliminar el miedo con respecto a las alergias asociadas con la comida!*
- ◆ Revisita electrónica trimestral gratuita – apuntarse para recibirla en www.minnesotafoodallergy.org

ANAPHYLAXIS & FOOD ALLERGY ASSOCIATION OF MINNESOTA (AFAA)

Correo Electrónico: info@minnesotafoodallergy.org Teléfono: (651) 644-5937

Sitio Web: www.minnesotafoodallergy.org 2200 Hendon Avenue; St. Paul, MN 55108

©2008, 2013, 2015, 2023 *Se puede reimprimir si se cita la fuente This flier is made possible from a grant from the Mt. Sinai Community Foundation.*

Más de 32 millones de estadounidenses tienen alguna alergia a los alimentos y el número sigue aumentando rápidamente: entre los años 2007 y 2016, las alergias a los alimentos aumentaron 377%.

Las alergias a los alimentos son el resultado del ataque por equivocación del sistema inmunológico del cuerpo contra las proteínas inocuas. El cuerpo se hace sensible a las proteínas después de estar expuesto a ellas. Aunque las alergias ocurren normalmente entre los niños, pueden ocurrir o desaparecer a cualquier edad. El médico puede emplear pruebas sencillas de la sangre o de la piel para confirmar si la persona tiene o no tiene alergia a los alimentos. Otras maneras de comprobar una alergia no son confiables y pueden engañar a la gente a limitarse en lo que come sin necesidad, además de ser caras y retrasar el diagnóstico correcto de la condición médica.

La alergia más común a los alimentos es a los mariscos, seguida por las alergias al maní y a las nueces de árboles (por ejemplo, a la almendra, a la avellana, a la nuez de nogal y al lichi). Aunque los alérgenos a los alimentos más comunes son la leche, los huevos, el maní, la nuez, el pescado, los mariscos, el trigo y la soya, hay otros alimentos que pueden causar una reacción alérgica. Casi todos los alimentos pueden ser alérgenos—el sésamo, el kiwi, el melón, el girasol, la fresa, el banano y la carne.

Puede haber contacto con alérgenos por medio de las tablas de cortar, las manos, los utensilios, las ollas, etcétera, por no haber leído cuidadosamente las etiquetas o por haber comido algo sin saber cuáles son los ingredientes ni la manera de haberse preparado. Los que sufren de alergia a alimentos siempre tienen que estar atentos y deben hacer preguntas sobre la comida preparada por otros antes de comerla. Si hay dudas sobre algún producto, se debe llamar al fabricante.

No se puede predecir la severidad de una reacción; por eso hay que tomar en serio cualquier reacción. La anafilaxia es la reacción más grave y a veces resulta en la muerte si no se trata inmediatamente con la epinefrina: la epinefrina es adrenalina y no es peligrosa para la mayoría de las personas.

La reacción anafiláctica normalmente ocurre un poco después de comer algo pero también pueden aparecer los síntomas dentro de unas horas. Los alimentos, los medicamentos o las picaduras de insectos pueden causar la reacción anafiláctica: aproximadamente unas 200.000 personas piden ayuda de emergencia en los EE.UU. cada año a causa de una reacción anafiláctica a la comida.

Todas las personas con alergias severas deben siempre tener con ellos la epinefrina y estar preparados para usarla al notar cualquier síntoma. Los pacientes deben desarrollar un plan de acción con su médico para saber cómo tratar sus reacciones. Hay que darse una dosis de epinefrina de inmediato para evitar una reacción más severa o aún la muerte.

No se debe dejar que la epinefrina se enfríe demasiado ni se caliente demasiado y se debe renovar la receta al vencerse. Se les debe enseñar a los colegas, los maestros, los parientes y los que cuidan a otros a usar el autoinyector de epinefrina en caso de una emergencia en que el individuo con la alergia no pueda inyectarse a sí mismo.

Después de una inyección de epinefrina, se debe llamar a una ambulancia aún si desaparecen los síntomas, porque reaparecen en el 25% de los casos y hasta pueden empeorarse.

Sigue la investigación prometedora de las causas de las alergias a los alimentos y las posibles curas. Se espera que se encuentre una cura. AFAA aboga por una mayor inversión en el proceso de investigación. Hacer el favor de apoyar a AFAA en estos esfuerzos.

AFAA—¡Eliminando el miedo de las alergias a los alimentos!



Correo Electrónico: info@minnesotafoodallergy.org Teléfono: (651) 644-5937
Sitio Web: www.minnesotafoodallergy.org www.facebook.com/minnesotafoodallergy
2200 Hendon Avenue; St. Paul, MN 55108