AEPNAA

Asociación Española de Personas con Alergia a Alimentos y Látex

Dossier Familiar

Información sobre alergias a alimentos y látex

¿Tienes un conocido, familiar, alumno, compañero...

con alergia a alimentos o látex?

¡¡¡Esta información te interesa!!!

AEPNAA
Asociación Española de Personas con Alergia a Alimentos y Látex

C/ Cronos, 63 - 1ªPlanta - Oficina 3
28037 Madrid
915 609 496
aepnaa@aepnaa.org
www.aepnaa.org

Si este documento ha llegado a tus manos, seguramente es porque tienes un conocido, familiar. alumno, compañero, etc., que es alérgico a alimentos y/o látex y quieres aprender más sobre su día a día y como relacionarte con su entorno sin ponerlo en peligro, por eso, lo primero, **gracias,** has dado un paso muy importante para esa persona y su familia, así como para normalizar a este colectivo, nuestro objetivo al igual que el tuyo, es que puedan llevar una vida lo más normal posible.

Un segundo paso, no más pequeño, será entender qué es una alergia, cómo se manifiesta, qué puede ocurrir ante una trasgresión (es decir, al tener contacto con lo que le da alergia) y, sobre todo, qué puedes hacer **tú** y qué puede hacer **toda la familia** para ayudar a esa persona y a sus padres a llevar una vida sin más limitaciones de las que ya de por sí acarrea una alergia.

Empezamos aquí por el principio:

Un día te cuentan que ya saben por qué lloraba tanto, no cogía peso, tenía la piel con granitos y ese largo etcétera del que se quejaban continuamente esos padres:

¡Es que tiene alergia a la leche!

Tú los escuchas y te quedas a cuadros. ¡Ni siquiera sabías que existía la alergia a la leche! ¡Qué cosas más raras hay ahora!, aunque haciendo memoria… es verdad que un amigo del trabajo te comentó un día que su hijo había tenido alergia a la leche; pero no pasa nada, eso se quita al año, con no darle leche ni yogures en ese tiempo, se arregla todo…

Entonces llega un cumpleaños, una actividad lúdica donde habrá comida o cualquier otra celebración:

"Hombre, cómo no van a venir; la criatura es muy pequeña pero no pasa nada, si nadie le va a dar leche ni queso…"

(te dices).

Pero es que llegan los padres y nos comenta… **que no le besemos** si hemos comido tarta y no nos hemos lavado después; **que cuidado con esto y con lo otro,** que pueden tener alérgenos… Y claro, no le besamos, y tenemos cuidado, pero nos choca y pensamos que **tal** vez son un poco exagerados y que no se puede proteger tanto a la criatura: no le va a pasar absolutamente nada por un beso…Tenerla así no puede ser bueno, etc., etc.

C/ Cronos, 63 - 1ªPlanta - Oficina 3
28037 Madrid
915 609 496
aepnaa@aepnaa.org
www.aepnaa.org

Y observar que cuando pasa el tiempo, en vez de mejorar la cosa, parece que los padres se van volviendo más y más obsesivos: que si el pan lleva leche y huevo, que si el vino huevo o pescado, que en las medicinas leche, pescado, y en el jamón serrano también…Y por más que les decimos que en nuestro jamón no pone nada de la leche, que si lo llevara lo diría y que nuestro carnicero es muy fiable, (aunque utilicen la misma tabla para cortar el embutido que el queso) y nos ha dicho que no, y le decimos que el vino no tiene nada que ver con el huevo, nada, no hay forma de convencerles: ellos se creen que el mundo se ha confabulado para echarle de todo a todo, como si eso tuviera algún sentido…

Si no es tú caso, si no has sentido eso exactamente, es bastante probable que hayas oído comentarios de este tipo en tu entorno. Porque esto es lo que muchas veces nos han comentado los familiares, amigos, profesores… que sienten, al ver la actitud, fuera de lógica para ellos en esos momentos, de los padres con las alergias de sus hijos. Es normal ese tipo de sentimiento; es más, cuando se le pide a un padre con un hijo alérgico que se ponga en vuestro lugar y reflexione: ¿qué pensaríamos nosotros si estuviéramos en el otro lado? ¿Pensaríamos que son unos exagerados también? La respuesta es clara: posiblemente sí, Así que claro, no vamos a negar que a veces los padres de niños alérgicos pueden parecer un poco exagerados, pero también las situaciones en ciertos momentos conducen a ello.

Y si no… por favor, seguid leyendo y juzgad por vosotros mismos

AEPNAA
Asociación Española de Personas con Alergia a Alimentos y Látex

C/ Cronos, 63 - 1ªPlanta - Oficina 3
28037 Madrid
915 609 496
aepnaa@aepnaa.org
www.aepnaa.org

1. ¿Qué es una alergia?
2. ¿Por qué se desarrolla?
3. ¿Cómo se manifiesta?
4. ¿Qué puede pasar y cómo actuar ante una reacción?
5. ¿Cuáles son las situaciones de riesgo?
6. ¿Dónde se pueden encontrar los alérgenos?
7. Hagamos una prueba, mira en tu despensa a ver si tienes algún producto libre de alérgenos.
8. Hemos seleccionado los ingredientes, ¿cómo prepararlos?
9. Situación psicológica de los padres que han visto reacciones alérgicas (incluso una anafilaxia) en su hij@
10. ¿Se puede tener reacciones por contacto o por inhalación?
11. Sensibilidad alta
12. ¿ Qué hacer si tiene alergia a inhalantes?
13. ¿Qué podemos hacer nosotros para ayudarles?
14. Ponerse en su lugar.

C/ Cronos, 63 - 1ªPlanta - Oficina 3
28037 Madrid
915 609 496
aepnaa@aepnaa.org
www.aepnaa.org

1. ¿Qué es una alergia?

Sin entrar en detalles científicos una alergia es una respuesta exagerada del organismo al contactar con un elemento (alimento, inhalante, …), que es habitual en el medio donde vivimos y que no causa ningún daño a una persona no alérgica.

2. ¿Por qué se desarrolla?

En el desarrollo de una alergia influyen causas genéticas (nacemos) y ambientales (nos hacemos).

Nadie en la familia tiene alergias así, sólo las típicas a pólenes, a animales…pero ¿a alimentos? ¿a látex? ¡¡¡Eso en vuestra familia era desconocido!!! ¿Por qué estas alergias? No se sabe, pero lo cierto es que ahora, en la familia ya hay un alérgico y que, como la genética juega un papel importante en alergias, es posible que los genes le vengan de alguno de los padres o abuelos y que, a su vez, se trasmitan a hijos o nietos. Vaya, que puede tocarle a cualquiera.

El medio ambiente también afecta: se piensa por ejemplo en factores como aumento de vehículos Diesel, incremento en la contaminación, excesiva higiene en los hogares, aditivos de aluminio en las vacunas, un sistema inmunológico que no se ve afectado por las enfermedades de siempre y que no aprende contra lo que tiene que luchar… Vamos, la vida moderna en la que vivimos y que difícilmente va a cambiar en los próximos años, no nos ayuda nada en el tema de las alergias, más aún si hay una predisposición a desarrollarlas, como ya hemos visto.

AEPNAA
Asociación Española de Personas con Alergia a Alimentos y Látex

C/ Cronos, 63 - 1ªPlanta - Oficina 3
28037 Madrid
915 609 496
aepnaa@aepnaa.org
www.aepnaa.org

3. ¿Cómo se manifiesta?

De muchas maneras, algunas fácilmente confundibles con otras enfermedades del bebé; pero en este caso, los síntomas ocurren siempre con el/los alimentos implicados.

Los síntomas de la alergia a alimentos suelen aparecer entre los primeros minutos y las pocas horas tras haber entrado en contacto con el alimento.

Puede tener vómitos, diarrea, estornudos, conjuntivitis, urticaria (manchas rojas y habones por el cuerpo que pican mucho), angioedema (hinchazón de piel y mucosas), edema de glotis (hinchazón de la garganta), y en los casos más graves, cuando se implican varios órganos a la vez, anafilaxia (hipotensión, parada cardiaca y respiratoria y riesgo serio e inminente de muerte).

4. ¿Qué puede pasar y cómo actuar ante una reacción?

La actuación tiene que ser rápida. Si hay varios órganos implicados, hay riesgo mortal, no lo olvidemos. No es fácil mantener la calma cuando una persona que te importa tanto se hincha, se llena de habones, le cuesta respirar… Pero hay que hacerlo para administrar el tratamiento adecuado. **Si la reacción es pequeña** (por ejemplo, una urticaria, estornudos), **un antihistamínico** puede frenarla a tiempo.

Si la reacción es grave (por ejemplo, la misma urticaria acompañada de vómitos o dificultad para respirar), **hay que inyectar rápidamente adrenalina** (una jeringuilla que el niño siempre lleva consigo, seguro, si ha sufrido una anafilaxia antes), y acudir a los servicios de urgencias: puede ser que la reacción repita al cabo de un rato y que sea necesaria una nueva inyección.

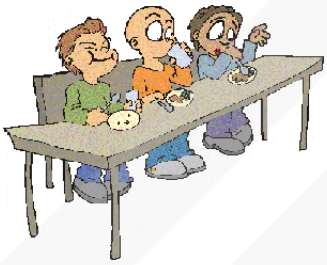
AEPNAA
Asociación Española de Personas con Alergia a Alimentos y Látex

C/ Cronos, 63 - 1ªPlanta - Oficina 3
28037 Madrid
915 609 496
aepnaa@aepnaa.org
www.aepnaa.org

Sin ser alarmistas, hay que ser conscientes de que las reacciones graves ocurren y hay que estar preparados para ellas. Negar la realidad puede llevarnos a problemas mayores.

5. ¿Cuáles son las situaciones de riesgo?

Las reacciones se dan generalmente en lugares cotidianos, fundamentalmente en el hogar, pero también en el parque, el colegio, casas de familiares, el en hospital… Son situaciones normales como una comida familiar, un cumpleaños, el recreo del colegio, una visita o ingreso hospitalario…



Os ponemos unos ejemplos con casos reales, para que os hagáis una idea: un deportista de élite, alérgico al marisco que conoce sus alergias: come una ensalada donde no figura el marisco entre los ingredientes (pero dicha ensalada ha estado en contacto con él) y muere. Un niño de 3 años alérgico a la leche, ingresado en un hospital por un ataque de asma: durante un momento de ausencia de los padres, las enfermeras traen por error un quesito para merendar, creen que el niño se niega a comerlo por capricho, le obligan a probarlo: el niño sufre un choque anafiláctico y muere. Aunque estos son dos casos extremos, cualquier alérgico puede sufrir reacciones severas ante una transgresión.

AEPNAA
Asociación Española de Personas con Alergia a Alimentos y Látex

C/ Cronos, 63 - 1ªPlanta - Oficina 3
28037 Madrid
915 609 496
aepnaa@aepnaa.org
www.aepnaa.org

6. ¿Dónde se pueden encontrar los alérgenos?

En multitud de sitios, hasta en los más insospechados.

La mayoría de veces la reacción ocurre porque el alérgico come un alimento y, sin él saberlo, resulta que este alimento contiene el alérgeno que le afecta. Pongamos un ejemplo: una de las alergias más habituales en los niños es la leche. Si no has tenido un alérgico a la leche en tu familia, difícilmente te has fijado en todos los alimentos que pueden contenerla.

¿Dónde podemos encontrar leche? Obviamente en leche, quesos, nata, yogures, mantequillas, margarinas... Pero no sólo en esos alimentos: la leche está en muchos productos: En algunos potitos, papillas y cereales, embutidos (casi todos menos unas pocas marcas muy concretas), batidos, zumos y leches que se anuncian como 100% vegetales, pan, sopas preparadas, horchatas, conservas de legumbres, chocolate (de todo tipo), caldo, pescado congelado, caramelos, etc.

Está en muchísimos productos industriales, pero también la encontramos en algunos alimentos no manufacturados que han sido tratados con leche o alguna de sus proteínas: por ejemplo, en carne fresca, que antes de venderla la ablandan con caseína (una de las proteínas más alergénica de la leche).

Además, podemos encontrarla en, pinturas, en material escolar como las tizas, productos cosméticos (los padres con hijos alérgicos muy sensibles tienen que cuidar hasta las cremas, pasta de dientes, las toallitas de bebé, jabón y protectores solares que se dan ellos mismos), muchísimos medicamentos, guantes de fregar…

C/ Cronos, 63 - 1ªPlanta - Oficina 3
28037 Madrid
915 609 496
aepnaa@aepnaa.org
www.aepnaa.org

Y ¿dónde se encuentra el huevo? Pues en la pasta, en bollería diversa, caramelos, salsas, potitos, fiambres, embutidos, salchichas, patés, algún pan rallado, sopas, consomés, gelatinas y hasta en el vino (se usa para clarificarlo) … Y cada cual, según su alergia, deberá aprender a identificar aquellos alimentos u objetos que pueden contener el alérgeno.

La alimentación de un alérgico requiere muchísima más atención que la de otras personas. Hay que **prestar atención a todo lo que come.** Y si se trata de un multialérgico (alérgico a leche, a huevo, a soja, a pescado y a melocotón, por ejemplo), esto resulta especialmente complejo.

7. Hagamos una prueba, mira en tu despensa a ver si tienes algún producto libre de alérgenos.

La mayoría de las reacciones suceden cuando el alérgico come, sin saberlo, el ingrediente que le causa alergia. Ya hemos visto que éste puede estar escondido en alimentos donde ni siquiera sospechábamos su presencia. Por ello, es imprescindible **leer las etiquetas de todos los alimentos**. Muchas veces, el alérgeno aparece indicado en el etiquetado, pero el alérgico o la persona que lo cuida no ha leído la etiqueta con detalle o no ha sabido interpretarla.

Otras veces, como es el caso de **las trazas, al no ser de obligada declaración,** puede que no aparezcan en la etiqueta o lo hacen bajo la reseña **"manufacturado en una fábrica en la que hay…"**, o **"contiene trazas de..."** o **"puede contener trazas de..."** Lo que implica esta información es que el alimento en cuestión no incluye entre sus ingredientes el componente referenciado, pero que, por accidente, podría estar incluido. Es decir, no expresa una cantidad concreta del alimento, sino más bien, advierte de la posibilidad de que esté presente en una proporción desconocida. De esta manera, no debemos entender la palabra traza como una pequeña cantidad constante, sino como la posibilidad de que esté presente en cantidad variable.

Por si esto no fuera poco… ¡no todos los alimentos son de obligada declaración!

C/ Cronos, 63 - 1ªPlanta - Oficina 3
28037 Madrid
915 609 496
aepnaa@aepnaa.org
www.aepnaa.org

En realidad **la ley sólo contempla los siguientes alérgenos de obligada declaración:**

- **Gluten**
- **Crustáceos**
- **Huevos**
- **Pescado**
- **Cacahuetes**
- **Soja**
- **Leche**
- **Frutos de cáscara** (almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, castañas de Pará, pistachos, nueces de macadamia, nueces de Australia)
- **Apio**
- **Mostaza**
- **Granos de sésamo**
- **Anhídrido sulfuroso y sulfitos SO2** (en concentraciones superiores a 10 mg/l)
- **Altramuces**
- **Moluscos**

Por desgracia estos alérgenos no son todos los que existen. Otros alimentos como por ejemplo **legumbres, verduras y frutas no están observados en la normativa,** aunque es sabido que contienen alérgenos de alta prevalencia en nuestro país. En realidad, cualquier proteína es un alérgeno en potencia. En torno al 40% de personas en España con alergia a este tipo de alimentos no quedan protegidos porque **no es necesaria su declaración si no superan los 19 gramos por kilo de producto final**.

¡Hay que ser un auténtico investigador para poder interpretar las etiquetas!

AEPNAA
Asociación Española de Personas con Alergia a Alimentos y Látex

C/ Cronos, 63 - 1ªPlanta - Oficina 3
28037 Madrid
915 609 496
aepnaa@aepnaa.org
www.aepnaa.org

Ahora prueba tú:

Te pedimos que vayas a la despensa y cojas unas galletas, una pasta, cualquier alimento…

¿Puedes leer los ingredientes? (a veces cuesta, la letra es muy pequeña). Si pone algo así como caseína, caseinato, suero, lactoalbúmina, eso es leche. Si pone albúmina, ovomucina, ovomucoide, ovovitelina, vitelina, eso es huevo.

Si pone aroma, grasas o proteínas animales, emulsionante, abrillantador, clarificador o cualquier término así de general, habrá que averiguar su procedencia para saber si son o no aptos. Y entender qué se esconde detrás de cada E.

A veces no figura entre los ingredientes nada que nos haga sospechar la presencia del alérgeno, pero al final aparece una frase como "**Puede contener trazas de**… (leche, huevo, frutos secos…)" o "Este producto se elabora en una fábrica donde hay… (leche, huevo o frutos secos…)". Qué harías: ¿le darías el alimento a tu hijo sabiendo que puede tener una reacción grave, o preferirías confirmar con el fabricante, antes de dárselo, que realmente es apto para él?

Pues eso es lo que hacen los padres con hijos alérgicos, escriben o llaman al fabricante, preguntan por sus alergias, y hasta que no confirman que es un producto seguro para sus hijos, no se lo dan.

Además, desde la asociación hemos comunicado a las autoridades sanitarias casos de alimentos mal etiquetados: no aparecía el alérgeno en el etiquetado y personas alérgicas han sufrido reacciones, incluso anafilácticas, al comerlo. Por eso somos tan cuidadosos, incluso con alimentos aparentemente inofensivos.

Cuando sabemos que un producto es seguro para el alérgico, preferimos confiar en él y llevarlo con nosotros en salidas, comidas familiares, al colegio, etc. Y agradecemos mucho cuando en estas ocasiones los organizadores nos consultan antes la marca segura y ya la compran para todos los comensales. Y es que, **un alérgico no puede comer lo que comen los otros, pero los que no tienen alergia, sí pueden siempre comer la comida del alérgico.** Preparando una única comida segura, todos salimos ganando.

En la página web del Ministerio de Consumo y en la del Ministerio de Sanidad, podrás encontrar información relativa a estos problemas, reconocidos a nivel estatal a pesar de que no se tomen medidas contundentes para evitarlos, con los que se encuentra el alérgico para comer

C/ Cronos, 63 - 1ªPlanta - Oficina 3
28037 Madrid
915 609 496
aepnaa@aepnaa.org
www.aepnaa.org

(etiquetados incorrectos, fuentes ocultas de alérgenos, problemas sociales, psicosociales,…), para llevar una vida normal (en el colegio: donde muchas veces se niegan a coger la medicación, en el hospital, donde se confunden a veces y les dan alimentos no aptos,…vamos, en sitios donde hay que llevarles obligatoriamente pero donde no se garantiza su seguridad).

Si quieres, puedes encontrar más información en:

- https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/seccion/recomendaciones.htm
- https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/GuiaAlergia_Alimentos_latex.htm

8. Ya hemos seleccionado los ingredientes, ¿cómo prepararlos?

No sólo la selección de los ingredientes, sino también la manera cómo estos se preparan, resulta fundamental para garantizar la seguridad del alérgico. De poco sirve haber encontrado un embutido sin leche si luego te lo cortan en la misma máquina donde antes se ha cortado productos con leche como pueden ser quesos.

C/ Cronos, 63 - 1ªPlanta - Oficina 3
28037 Madrid
915 609 496
aepnaa@aepnaa.org
www.aepnaa.org

Para evitar problemas, hay que seguir unas **normas básicas**:

a. **Leer siempre los ingredientes en el etiquetado** de los productos que vamos a utilizar para preparar el alimento y no usar productos envasados que no conservan la etiqueta.
b. No usar caldos o aceites **almacenados**, ni usar freidoras.
c. **Lavarse bien las manos** antes de empezar a preparar la comida.
d. Preparar y cocinar **primero la comida del alérgico,** asegurando la higiene rigurosa de toda la cocina. Así garantizamos el primer uso limpio de aceite, utensilios de cocina, planchas, paños, superficies, maderas, microondas, hornos, manos, etc. y evitamos posibles contaminaciones con restos de productos cocinados anteriormente.
e. Acabado el cocinado, **apartar convenientemente el plato, cubrirlo, identificarlo y mantener aislado** hasta el momento de servirlo, de esta manera evitamos también posibles contaminaciones.
f. Es importante cuidar las medidas de prevención también en la mesa. Al servir debemos **evitar derramar o salpicar comida**, igualmente no compartir servilletas, cubiertos… No es adecuado servir el pan, la ensalada o similares en una fuente común de la que cada comensal se sirve. Restos de comida presentes en las manos o cubiertos podrían contaminar la de la fuente. Es mejor repartir las raciones en los platos.
g. En el caso de los niños conviene extremar las precauciones para que se ensucien lo menos posible.
h. Si se usan utensilios que han podido estar en contacto con el alérgeno, hay que tener especial cuidado con las sartenes y los utensilios de madera (cucharas, tablas, recipientes) por ser **material poroso**. Mejor usar utensilio de metal o silicona, vidrio, plástico.
i. En caso de utilizar microondas u horno limpiar siempre antes.
j. Limpiar bien todas las superficies donde se vayan a manipular los alimentos.

C/ Cronos, 63 - 1ªPlanta - Oficina 3
28037 Madrid
915 609 496
aepnaa@aepnaa.org
www.aepnaa.org

9. Situación psicológica de los padres que han visto reacciones alérgicas (incluso una anafilaxia) en su hij@

Ya hemos explicado que los síntomas de una reacción alérgica pueden confundirse con los de muchas otras enfermedades. ¿Qué pasa entonces? ¿Cómo se sabe cuándo es una cosa u otra?

Éste es uno de los problemas con los que se encuentran los padres: **a veces es difícil saber si el bebé sufre síntomas por una alergia** (a un alimento nuevo que han introducido en la dieta o a uno que ya tomaba el niño pero al que de repente se ha hecho alérgico) o por otra causa; y así, los padres, ya de por sí temerosos por la experiencia de una reacción alérgica, se ven muchas veces en la necesidad de volver a dar un alimento sospechoso a su hijo, un alimento que le puede estar haciendo daño, sólo para comprobar si es alérgico a él o no. Y dárselo con la esperanza de que no se produzca reacción, pero, por si acaso, con la medicación a mano, inyección de adrenalina incluida. Esto genera muchas veces un **estado de tensión** en los padres **difícil de explicar con palabras**. Estrés que además el niño no debe percibir porque se negaría a comer y todos queremos que las comidas sean un acto agradable para nuestros hijos.

La situación se complica si el niño ha sufrido una anafilaxia. El recuerdo no se olvida y se intentará siempre que eso jamás, jamás de los jamases, vuelva a ocurrir a un hijo.

Si el niño es mayor, también en él queda el miedo de que se pueda producir, y se niegan a veces incluso a intentar, durante la visita hospitalaria, reintroducir un alimento al que se ha sido alérgico. Ellos ya saben lo que es vivir una reacción fuerte y tienen miedo a pasarla de nuevo. En algún caso les hemos incluso oído un **"No me quiero morir".** Es una experiencia muy dura para los padres y para el niño. Son niños muy valientes, pero debemos ayudarles entre todos a no vivir más situaciones de riesgo y reacciones innecesariamente.

Ese **miedo a las reacciones** es comprensible, ¿no creéis? Y crea un aislamiento familiar, social, escolar, difícil de vencer si no se toman medidas adecuadas en todo el entorno.

Tener que llevar al niño al colegio/guardería, supone un auténtico reto: dejar al niño sin la supervisión de los padres, a cargo de un educador que tiene a su cuidado otros 20 niños y te-

C/ Cronos, 63 - 1ªPlanta - Oficina 3
28037 Madrid
915 609 496
aepnaa@aepnaa.org
www.aepnaa.org

niendo en cuenta que en muchos colegios no aceptan la medicación de rescate, crea una tensión fácilmente comprensible.

¡Y tantas otras situaciones como ésta!

10. ¿Se puede tener reacciones por contacto o por inhalación?

¿Y si no se le da nada de comer al niño que sus padres no hayan traído? ¿Puede tener una reacción? ¿Es verdad que se puede ser alérgico por ingestión, por contacto y por inhalación?

La respuesta es sí, por desgracia. A veces la ingestión puede ser accidental: por ejemplo, en el caso de niños muy pequeños, un trozo de comida caído al suelo, que él al gatear o apoyar la mano toca, le hace tomar contacto con el alérgeno. Y si después se lleva la mano a la boca sin habérsela lavado antes, la consecuencia puede ser grave, y no un simple habón en el lugar de contacto. Por eso es una precaución normal que los cuidadores del niño se preocupen durante las comidas familiares de mantener el suelo limpio en todo momento. Con ello se evitan riesgos innecesarios. Además, muchos niños que no sólo tienen alergia por ingestión: también la tienen por contacto y/o por inhalación.

Veamos situaciones concretas y muy reales:

- **Besamos al niño** alérgico a la leche después de haber tomado un cortado y le aparece un habón en el lugar del beso. No es algo extraño, sucede con frecuencia. Incluso en algunos casos los padres descubren una nueva alergia porque en una reunión, después de besos o caricias, sufren reacción. Los frutos secos, por ejemplo, tienen mucha capacidad de generar alergias a través de la piel. Los padres muchas veces ¡muchas! se sienten avergonzados de repetir a todo el mundo que tenga cuidado con los besos y bajan la guardia o lo dejan pasar, cansados de parecer exagerados y antipáticos, de ser antisociables a ojos de los demás. Por desgracia es el niño el que sufre las consecuencias. Es muy simple tomar precauciones: lavarnos las manos y la boca para no provocar reacciones de este tipo.

- **El niño va al parque** y monta en un columpio donde ha montado antes otro niño comiéndose, por ejemplo, un helado, unos gusanitos…Y tenemos reacción alérgica. Conocerás a la mamá del niño alérgico porque suele estar al lado del niño con una toallita, limpiando por donde va a montar su bebé. No es histérica: es previsora.

C/ Cronos, 63 - 1ªPlanta - Oficina 3
28037 Madrid
915 609 496
aepnaa@aepnaa.org
www.aepnaa.org

- **En el colegio o la guardería**, un niño derrama un Actimel cerca –o encima- de nuestro familiar alérgico a la leche, por ejemplo. O estornuda en la cara del alérgico. De nuevo tenemos reacción.

- **Si freímos o batimos un huevo,** si cocinamos pescado o legumbres ante un alérgico a las proteínas de estos alimentos, pueden producirse reacciones, incluso una crisis asmática de gravedad, por la inhalación de las partículas en el aire. En alérgicos más sensibles, esto sucede, aunque esté en otra habitación y la puerta de la cocina cerrada.

- Se dan casos (y no son raros) de alérgicos a pescados que no pueden ir a un mercado **donde huela a pescado** o a un restaurante donde se cocine pescado.

- Hay alérgicos que **tienen que renunciar ir a muchos sitios para evitar reacciones**: por ejemplo, a las piscinas públicas, porque en el agua se acumulan las cremas solares, protectores, etc., que llevan ingredientes no aptos.

- **En los aviones,** si hay un alérgico a frutos secos, por ejemplo, se pide a todo el pasaje que no coma estos alimentos, para evitarle reacciones.

- Hemos visto demasiados casos de reacciones alérgicas inesperadas en niños: **un familiar le da para "probar" algo**, incluso una comida de la que no sabíamos que era alérgico, y el niño sufre una reacción o se sensibiliza y es a la siguiente vez en la que lo sufre. Un hecho tan habitual en los padres como el de darle un trozo de…, un fruto seco, una chuchería o cualquier alimento para entretenerles o para probar si les gusta; en los niños alérgicos es totalmente impensable por el gran riesgo que eso comporta: la tolerancia de un alimento en ellos se debe hacer con muchísimo cuidado, y una vez introducido un alimento en la dieta no puede dejar de tomarse; por ello, dar eventualmente algo es un peligro grave, que todos debemos evitarles.

- La **alergia al látex** requiere también sus precauciones: **es imprescindible evitar los globos**, presentes en muchos de los actos sociales infantiles, **los guantes** (los hay de vinilo y otros materiales que sí sirven), **los alimentos manipulados con guantes de látex,** etc. **El hospital** es para ellos el **lugar de mayor riesgo**. Y lo malo de las reacciones no es sólo la reacción en sí, que ya justificaría suficientemente nuestros cuidados. Lo peor es que por medio de trasgresiones de este tipo, el cuerpo reconoce de nuevo el alérgeno, y puede perpetuarse una alergia que de otra manera podría quitarse.

C/ Cronos, 63 - 1ªPlanta - Oficina 3
28037 Madrid
915 609 496
aepnaa@aepnaa.org
www.aepnaa.org

La mejor manera de evitar estas reacciones es estar informado, hablar con los padres y saber a qué alimentos es alérgico y si es por inhalación y contacto o sólo por ingestión, evitando cualquier contacto.

11. Sensibilidad alta

Es una respuesta especialmente exagerada del organismo a los múltiples alérgenos que hay, tanto alimentarios como inhalantes, sin que los médicos encuentren explicación a ello ni solución.

Este pequeño porcentaje de alérgicos, con niveles de alergia moderados en sangre, no tolera cosas que otros alérgicos con niveles mucho más altos, sí toleran. No toleran ni siquiera la leche especial para niños alérgicos y sus reacciones suelen ser muy fuertes: anafilaxias, alergias múltiples a alimentos tolerados por el resto, etc.

12. Qué hacer si tiene alergia a inhalantes?

Si es alérgico a pólenes, poco podemos hacer si no es cerrar las ventanas en épocas de máxima polinización, y seguir las recomendaciones de los médicos: evitar paseos por parques o zonas arboladas en las horas y épocas de máxima concentración de alérgenos.

Si se es alérgico a animales, no podrá acudir a casas donde los haya: por mucho que limpiemos, los alérgenos están por toda ella duran hasta 6 meses. Si vas a su casa, sigue unas precauciones básicas: dúchate y ponte ropa limpia para eliminar los alérgenos de los animales, que se adhieren muy fácilmente a ropa y piel.

Estos niños se ven obligados a tomar antihistamínicos de forma constante para evitar vivir en una burbuja y sufrir reacciones fuertes. Hay que extremar el cuidado y no ponerles en contacto con cosas que les dan alergia.

C/ Cronos, 63 - 1ªPlanta - Oficina 3
28037 Madrid
915 609 496
aepnaa@aepnaa.org
www.aepnaa.org

13. ¿Qué podemos hacer nosotros para ayudarles?

Si has llegado hasta aquí leyendo, ya hemos avanzado casi todo el camino, ya les has ayudado comprendiendo el problema y queriéndolo comprender. Eso es mucho y te lo van a agradecer. Sabemos que la inmensa mayoría se desviven por ayudar al alérgico en este, a menudo, duro camino. Con la información correcta y un conocimiento de la realidad podréis entender que las precauciones hay que tomarlas, no sólo para tener tranquilos a los padres, sino realmente para evitar situaciones de riesgo. Así ayudamos a normalizar la vida familiar. Y es que **las personas con alergias están perfectamente sanas si evitan el contacto con las sustancias que les dan alergia.**

Recuerda que, para mayor seguridad, siempre hay que consultar con los padres del niño alérgico y nunca mezclar alternativas seguras con otras que puedan contener el alérgeno o trazas del mismo, ya que esto no evitaría que pudiera tener una reacción alérgica.

Ten en cuenta que si los niños son muy pequeños:

- No pueden tener la responsabilidad de lo que consumen y manchan.
- Sus compañeros/as no tienen conciencia de lo que tocan, comen, dejan caer al suelo o en superficies, de lo que se ensucian en la ropa, cara, y manos.

C/ Cronos, 63 - 1ªPlanta - Oficina 3
28037 Madrid
915 609 496
aepnaa@aepnaa.org
www.aepnaa.org

- Se puede ofrecer al alérgico comida insegura y que la ingiera por error (entre niños es habitual o adultos que desconocen la circunstancia del niño).

- Puede ser que al alérgico le llame la atención un alimento y lo coja de otro niño o que se ensucien de un niño manchado.

Si vamos a hacer una reunión familiar y queremos que ellos estén presentes:

- Debemos pensar que ellos no pueden comer lo que nosotros comemos, pero nosotros sí podemos comer lo de ellos.

- Debemos plantearnos las reuniones familiares más como un acto social en el que lo importante es estar juntos, que como uno en el que la comida es lo prioritario.

- Debemos pensar que no es necesario decorar con globos si tenemos un amigo alérgico al látex: la presencia del amigo y unas cuantas serpentinas seguramente animarán más la fiesta que un manojo de globos.

El niño con alergia o los padres siempre estarán encantados y agradecidos de poder facilitar información, datos, referencias y productos seguros, explicándonos las precauciones necesarias para el caso concreto de su hijo y ayudando en todo lo necesario. Así podréis disfrutar todos de la fiesta, sin excepción y sin tensiones innecesarias.

La mejor forma de eliminar los riesgos de que se produzca una posible reacción y garantizar una participación plena de niño/a es que el alérgeno (trazas, etc.) no esté presente en una actividad. Presentando una única comida segura, y actividad/juego seguro, tod@s salimos ganando.

C/ Cronos, 63 - 1ªPlanta - Oficina 3
28037 Madrid
915 609 496
aepnaa@aepnaa.org
www.aepnaa.org

14. Ponerse en su lugar

Tú siempre puedes comer lo que quieras cada día. Él /ella, alérgic@, no puede comer de todo. Es sólo un día o un rato en el que te pedimos adaptarte a lo que el alérgico puede comer. Te lo agradecerán.

Recuerda que si el niño está presente cuando estás comiendo algo, nunca, ni siquiera si piensas que eso no le va a dar alergia, le des algo para "probar" por si le gusta.

Con lavarte las manos y la boca antes de tocarle y besarle, **haces un gesto muy importante** que le evitará reacciones y todos agradecerán de nuevo tu comprensión. Si no sólo lo haces, sino que además lo dices para que los demás vean que es una situación que debe normalizarse, ayudarás a que se vea como algo cotidiano y lógico.

Puedes decir, por ejemplo: "Yo ya me he lavado las manos y la boca, ¿habéis hecho vosotros lo mismo?" y os dirigís a los niños o demás adultos. Si en ese momento no hay un aseo a mano, podemos pedir toallitas a los padres, que llevarán posiblemente en el bolso las "aptas" para las alergias de su hij@.

Besar, acariciar o jugar con el niño /a es importante y necesario. No le dejes sin esos besos sólo porque nos cueste trabajo ir a un baño a limpiarnos. Lógicamente, **lo que sus padres quieren es su seguridad y que tenga el cariño de su familia, amigos y conocidos**. Así como que pueda tener **las mismas oportunidades** (juegos, fiestas, escolar, eventos, etc.) que los demás niños.

En los cumples de la escuela, siempre que sea posible, se puede hacer una celebración sin comida, se pueden cambiar los alimentos por juguetes u otros objetos que puedan servir para la celebración, si no es posible y la única alternativa es llevar alimentos, lo recomendable es

C/ Cronos, 63 - 1ªPlanta - Oficina 3
28037 Madrid
915 609 496
aepnaa@aepnaa.org
www.aepnaa.org

que se lleven solo aquellos que el/la alérgic@ pueda consumir, no dudes en preguntar a su familia por opciones posibles.

En el parque puedes tomar la merienda fuera de la zona de juegos, tirar los envases a una papelera y tener a mano siempre una toallita para volver a jugar.

Si realizas fiestas temáticas puedes preguntar por las posibles alergias a los alimentos y ofrecer alimentos seguros.

También puedes organizar una fiesta sin alimentos. Por ejemplo, en Halloween las chuches pueden sustituirse por varitas fosforescentes, anillos con forma de araña, etc.

Seguro que te has puesto en su lugar y has comprendido muchas de las situaciones de su día a día. Eso ya les ayuda.

No pienses que los padres los sobreprotegen, no les excluyas. Intentemos organizarnos y hacer todos juntos una vida lo más normal posible.

La prevención es la mejor aliada contra las alergias

¡Muchas gracias por tu apoyo!