

Centros de cuidado infantil seguros para niños con alergias

Allergy Safe Child Care Facilities

¿Qué es un centro de cuidado infantil seguro para niños con alergias?

Manejar las alergias alimentarias en un centro de cuidado infantil es una responsabilidad compartida entre el personal del centro, los padres y los niños. Si bien no se puede esperar que los centros de cuidado infantil estén completamente libres de alimentos que puedan causar reacciones alérgicas, deben hacer esfuerzos para crear y mantener un entorno seguro para los niños con alergias alimentarias. Mantener un centro de cuidado infantil seguro para niños con alergias incluye:

- Seguir las políticas y los procedimientos para reducir el riesgo de una exposición accidental a alimentos que causan reacciones alérgicas entre los niños que asisten al centro
- Tener, para cada niño con una alergia alimentaria, un plan de atención 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) <https://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 niño 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

- **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:** vómitos, náuseas, dolor abdominal o diarrea
- **Otros:** ansiedad, dolor de cabeza, sabor metálico en la boca o cólicos uterinos

¿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 niño 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 del niño.

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 \(Sociedad Canadiense de Alergología e Inmunología Clínica\)](#).

¿Qué capacitación deben tener los proveedores de cuidado infantil?

El personal debe tener el conocimiento y las habilidades necesarios para responder y atender a un niño que está teniendo una reacción alérgica grave. Un proveedor de cuidado infantil con esta capacitación y conocimiento debe estar disponible de inmediato para cada niño con una alergia alimentaria.

Cada proveedor de cuidado infantil debe saber:

- Las señales y los síntomas de la anafilaxia
- Cómo responder si un niño está teniendo una reacción alérgica grave

- Cómo llamar al **9-1-1** o al número de emergencia local y cómo informar del problema de salud
- Qué alergia tiene cada niño y cómo ayudarlo a evitar los alérgenos
- Dónde encontrar el plan de atención de cada niño, incluyendo su *plan de emergencia para la anafilaxia*
- Dónde encontrar el autoinyector de epinefrina de cada niño y cómo usarlo

Como proveedor de cuidado infantil, ¿qué puedo hacer para crear un centro seguro para niños con alergias?

Planes de atención y autoinyectores de epinefrina

- Elabore un plan de atención con los padres de cada niño con alergias alimentarias. Incluya una copia del *plan de emergencia para la anafilaxia* del niño
- Mantenga a mano el plan de atención y el *plan de emergencia para la anafilaxia* de cada niño, respetando a la vez su privacidad
- En todo momento, guarde los autoinyectores de epinefrina de cada niño cerca de él o ella, en un lugar seguro que no esté cerrado con llave para que todo el personal pueda acceder a ellos con facilidad

Hora de la comida y de tentempiés

Incluso una cantidad muy pequeña de un alimento que contiene alérgenos puede causar una reacción alérgica.

- Vea que todos los niños 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 juguetes, ropa y otras superficies
- Limpie bien todas las mesas y superficies antes y después de comer
- Coloque los platos y los utensilios (cubiertos) sobre una servilleta, no directamente sobre la mesa
- Supervise a los niños mientras comen
- No permita que los niños compartan o intercambien su comida, utensilios (cubiertos), servilletas o recipientes de comida
- Pídale a los padres de los niños con alergias alimentarias que aprueben todos los alimentos que se les ofrecen a sus hijos
- No ofrezca alimentos a un niño con alergias alimentarias si desconoce si los puede tomar de manera segura. Pídale a los padres que lleven algo para sustituirlo
- Almacene los alimentos fuera del alcance de los niños pequeños
- Hable con los padres sobre las actividades que impliquen el uso de alimentos

Compra y preparación de los alimentos

- Aprenda a reconocer los alérgenos 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) www.inspection.gc.ca/food-safety-for-industry/information-for-consumers/fact-sheets-and-infographics/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
- Asegúrese de 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 padres o el personal

- Lávese bien las manos, los utensilios y las superficies cada vez que vaya a preparar otro alimento. Esto previene la contaminación cruzada con alérgenos
- Cuando proceda, pida a los padres, a los visitantes y a los niños mayores que ayuden a mantener el centro seguro y no traigan alimentos que causan reacciones alérgicas en los niños que asisten al centro. Algunos alimentos que causan alergias son fuentes importantes de nutrientes para los niños que sí los pueden consumir. Estos no se deben prohibir en el centro innecesariamente. El mejor plan para manejar las alergias alimentarias en un centro puede variar de un centro a otro

Como padre/madre, ¿cómo puedo ayudar a que un centro de cuidado infantil sea seguro para mi hijo con alergias?

- Proporcione al centro una copia del *plan de emergencia para la anafilaxia* que el médico de su hijo haya elaborado para él/ella
- 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 centro autoinyectores de epinefrina para su hijo. Reemplace los autoinyectores antes de que caduquen
- Considere hacer que su hijo lleve una identificación de MedicAlert®
- Proporcione al centro alimentos no perecederos para su hijo en caso de que sean necesarios

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

- Cómo evitar los alimentos que contienen los alérgenos a los que es alérgico. Esto incluye enseñarle a su hijo a no llevarse objetos como lápices o juguetes a la boca y a comer solamente los alimentos que hayan sido aprobados por usted
- Informar a alguien si cree que está teniendo una reacción alérgica
- Llevar su autoinyector de epinefrina consigo y cómo usarlo

Para obtener más información sobre las alergias alimentarias en niños, consulte [HealthLinkBC File #100a Reacciones alérgicas graves a los alimentos: Niños y adolescentes](#).

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) www.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 (PDF 1.68 MB)