



ALERGIA A COMIDA: NOMAS LOS HECHOS

Seis a siete millones de Americanos tienen alergia a comida; el Anafilaxis producido por comida causa 30,000 visitas a la sala de Urgencia anualmente; 150-200 personas mueren anualmente debido a una severa reacción alérgica a comida. Algunas alergias de comida se notan en la infancia: se presenta en 6% de los niños a la edad de 2, pero algunos no desarrollan ningún síntoma hasta ser adultos. Alergias a comida como cualquier otra alergia puede desarrollarse a cualquier edad. El mejor control sobre severas reacciones a comida es informarse sobre cómo prevenir y manejar la reacción alérgica. Esto incluye saber cómo y cuándo administrar epinefrina o adrenalina. Cualquiera persona con alergia a comida debe tener acceso inmediato a un dispositivo de epinefrina.

Cualquier comida puede causar una reacción alérgica, ahora 8 comidas causan 90% de reacciones alérgicas:

| | | | |
|------------|---------------------|---------|---------|
| Leche | soya | huevo | trigo |
| Cacahuates | árboles oleaginosos | pescado | molusco |

Un número pequeño de personas tienen reacción alérgica a preservativos que se agregan a comida. Esto generalmente sucede con estos aditivos:

* **Sulfitos**, causan reacciones respiratorias y se encuentran en vino, fruta seca, jugo de uva, papas congeladas, camarón fresco, ciertas mermeladas y jaleas.

* **Espártame** o nutrasweet, que causan eitaría y inflamación localizada.

* **Parabens** usado para preservar comida, medicamentos, bloqueador de sol y champú pueden causar una severa crisis de dermatitis.

* **Tartrazine** - tinta usada en bebidas, dulce, nieve, queso, vegetales enlatados, salchicha, aderezo, sal de sazón y salsa de tomate pueden causar urticaria o inflamación.

* **MSG** usado en comida oriental y en carne manufacturada, pollo y otros productos que enriquecen el sabor pueden causar dolor de cabeza, sensación de quemadura en la espalda, pecho apretado, náusea, diarrea y sudor.

* **Nitrato y Nitritos usados** para preservar comidas como salchicha, salchicha de Bolonia, salchicha de salami y carnes o pescado procesado, evitan botulismo, enriquecen sabor y pintura de comida puede causar dolor de cabeza, urticaria o reacciones en la piel.

* **Benzozote** preservativos usados en pasteles, cereales, aderezo para ensalada, dulce, margarina, aceites y levadura seca- pero reacciones son raras.

Maneras de Prevenir Reacción Alérgica A Comida:

* Evita consumir el producto a que tienes alergia, esto significa leer las etiquetas para buscar alérgenos pero también investigar términos no claros y usados en productos de envoltura que pueden incluir la comida que sea ofensiva.

* Ten cuidado al comer en restaurantes: empleados no necesariamente están informados sobre ciertos ingredientes en el menú o cómo la comida es preparada (tu puedes no tener alergia a papas, pero las papas fritas pueden ser cocinadas en aceite de cacahuete).

* Cuando comas fuera de casa, la contaminación también es un problema. Pregunta a los servidores o al chef cómo la comida es preparada (son todos los utensilios y cuchillos usados en pescado así con otra comida, son las superficies de cortar limpiadas entre preparaciones, etc.). Pregunta que aceites son usados en la cocina, especialmente aceites de cacahuete que pueden causar la muerte. Pregunta al chef antes, si es posible, cuáles platillos pueden ellos recomendar para evitar comidas que causen alergia.

* Practica precaución con comidas preempacadas como (Lunchables, etc.) puede haber el riesgo de contaminación cuando se comen comidas en paqueteadas en paquetes múltiples.

* Aprende sobre los síntomas de alergia y esta preparado con un EpiPen, y aprende cómo usarlo.