Food Allergies Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

INTRODUCCIÓN A LAS ALERGIAS ALIMENTARIAS

Una alergia alimentaria es una condición médica en la que la exposición a un alimento desencadena una respuesta inmunitaria perjudicial. La respuesta inmunitaria se produce cuando el sistema inmunitario considera que las proteínas normalmente inofensivas de los alimentos son intrusas y las ataca. Estas proteínas se denominan alérgenos. Los ocho principales alérgenos alimentarios - leche, huevo, cacahuete, frutos secos, trigo, soja, pescado y mariscos crustáceos- provocan la mayoría de las reacciones alérgicas alimentarias graves. En casos graves, las reacciones alérgicas pueden provocar un shock anafiláctico, dificultad para tragar o respirar, asma y la muerte.

CUÁL ES EL PELIGRO

REACCIONES ALÉRGICAS A LOS ALIMENTOS

Las reacciones alérgicas a los alimentos suelen afectar a la piel, el tracto gastrointestinal, el sistema cardiovascular y las vías respiratorias. Según el Colegio Americano de Alergia, Asma e Inmunología, las reacciones alérgicas a los alimentos pueden aparecer de las siguientes maneras:

- Vómitos y/o calambres estomacales
- Urticaria
- Dificultad para respirar
- Sibilancias
- Tos repetitiva
- Choque o colapso circulatorio
- Garganta tensa y ronca; problemas para tragar
- Hinchazón de la lengua, que afecta a la capacidad de hablar

o respirar
- Pulso débil
- Coloración pálida o azulada de la piel
- Mareos o sensación de desmayo
- Anafilaxia

ALERGIAS ALIMENTARIAS COMUNES

Las personas pueden ser alérgicas a cualquier alimento, pero la Agencia de Normas Alimentarias enumera los 14 alérgenos más comunes. Ocho de ellos causan alrededor del 90% de las reacciones alérgicas (conocidas como las 8 grandes alergias alimentarias). Puede descargar nuestro póster gratuito sobre los alérgenos alimentarios en el que se muestran los 14 alérgenos con nombre, aquí.

Las 14 alergias alimentarias más comunes son:

1. Apio y apionabo.
2. Los cereales que contienen gluten, por ejemplo, el trigo.
3. Crustáceos, como la langosta y las gambas.
4. Huevos.
5. Pescado.
6. Lupino, que se puede encontrar en ciertos productos de panadería.
7. Moluscos, entre ellos los mejillones, las ostras y los calamares.
8. La leche.
9. Mostaza.
10. Frutos secos, por ejemplo, nueces, avellanas, anacardos y pistachos.
11. Cacahuetes (a pesar del nombre, son legumbres, no frutos secos).
12. Semillas de sésamo.
13. Semillas de soja.
14. Dióxido de azufre y sulfitos. El dióxido de azufre suele estar presente en los conservantes, mientras que los sulfitos existen en todo tipo de alimentos, incluidos los frutos secos y los zumos de frutas.

Estos alérgenos pueden provocar una serie de síntomas. Las reacciones leves provocan erupciones y estornudos, mientras que los síntomas extremos incluyen hinchazón de la cara y dificultad para respirar. Una reacción grave puede provocar la inconsciencia y poner en peligro la vida de la persona.

Las alergias alimentarias graves se llaman graves por una razón. Son potencialmente mortales y deben tomarse muy en serio. Cuando una persona con alergia alimentaria ingiere un alimento que contiene el alérgeno desencadenante, puede entrar en anafilaxia. Si no se administra epinefrina (un EpiPen) a tiempo para tratar la reacción anafiláctica, ésta puede ser mortal.

COMO PROTEGERSE

CÓMO ACOMODAR A LOS EMPLEADOS CON ALERGIAS ALIMENTARIAS EN EL LUGAR DE TRABAJO

¿Qué significa esto para el lugar de trabajo? Como en el caso de cualquier empleado que tenga una discapacidad, el empleado es responsable de informar al empleador de la alergia alimentaria y de la necesidad de un ajuste razonable.

Un ajuste razonable es cualquier cambio en el entorno de trabajo o en la forma de realizar un trabajo que permita a una persona con discapacidad disfrutar de la igualdad de oportunidades en el empleo, a menos que suponga una dificultad excesiva para la empresa. Existen tres categorías de “adaptaciones razonables”: (1) cambios en el proceso de solicitud de empleo; (2) cambios en el entorno de trabajo, o en la forma en que se realiza habitualmente un trabajo; y (3) cambios que permiten a un empleado con discapacidad disfrutar de la igualdad de beneficios y privilegios en el empleo. La igualdad de beneficios y privilegios en el empleo incluye, pero no se limita a, los patrocinados por el empleador: (1) la formación, (2) los servicios (por ejemplo, los programas de asistencia a los empleados (EAP), las cafeterías, los salones, los gimnasios, los auditorios,), y (3) las fiestas u otras funciones sociales (por ejemplo, las celebraciones de jubilación y de cumpleaños y las salidas de la empresa).

Garantizar que todos los empleados puedan realizar su trabajo y tener acceso a los beneficios y privilegios del empleo. Sin embargo, los empleados con alergias alimentarias pueden necesitar adaptaciones razonables para poder disfrutar de todos los aspectos de su trabajo. Según la ADA, cada situación debe ser revisada caso por caso.

- Implemente una política que restrinja ciertos alimentos en el lugar de trabajo.
- Coloque carteles en las entradas del edificio y en los pasillos, los baños, las salas de espera, las aulas y las cafeterías para avisar de que ciertos alimentos están restringidos debido a una alergia alimentaria grave.
- Modificar las políticas del lugar de trabajo para que el empleado pueda comer en su mesa o en su despacho.

IDEAS PARA CONCIENCIAR SOBRE LAS ALERGIAS EN EL LUGAR DE TRABAJO

1. Lleve joyas médicas, como una pulsera, un reloj o un collar MedicAlert®.
2. Tenga un Plan de Emergencia de Anafilaxia y compártalo con su gerente y el departamento de recursos humanos.
3. Enseñe a sus compañeros de trabajo cómo prevenir las reacciones, reconocer los signos y síntomas de una reacción alérgica y cómo utilizar un auto inyector de epinefrina correctamente.
4. Sea abierto sobre sus alergias.
5. Cuando se planifiquen eventos, participa en ellos. Como planificador, puede ayudar a garantizar que el evento sea consciente de las alergias.
6. Conozca a sus aliados y trabaje con ellos para aumentar la concienciación.

CONCLUSIÓN

Las alergias alimentarias afectan a unos 15 millones de personas en Estados Unidos. Cada año, las alergias alimentarias hacen que

más de 200.000 personas necesiten atención médica de urgencia debido a reacciones alérgicas a los alimentos. Hacer cambios en el entorno de trabajo y proporcionar ajustes razonables puede garantizar que todos sus empleados puedan disfrutar y participar en los mismos beneficios y oportunidades que los demás empleados de su empresa.