

Respirando con AANMA

Un boletín informativo para personas con asma y sus familiares



Allergy & Asthma Network
Mothers of Asthmatics

Ayudando a que la comunidad hispana respire mejor



Desirée Diez

Hispanic Outreach Coordinator

En Allergy & Asthma Network Mothers of Asthmatics (AANMA), estamos muy contentos de ofrecerle a usted información sobre el asma y las alergias en Español.

En esta edición de "Respirando con AANMA" nos estamos enfocando completamente en la anafilaxis y las reacciones alérgicas severas. Aquí le informamos de lo similar que pueden ser los ataques de asma a una reacción anafiláctica y lo que usted puede hacer para protegerse. También, le damos sugerencias para distinguir los síntomas de la anafilaxis y como se trata. Finalmente, le ofrecemos un plan de acción para la anafilaxis.

Esperamos que este boletín sea su grupo de apoyo por escrito. Al final de este ejemplar de "Respirando con AANMA," encontrará una pequeña encuesta para que usted llene y nos la regrese por correo, libre de cargos postales. Necesitamos saber lo que a usted le interesa, para que "Respirando con AANMA" y nuestros demás programas hispanos respondan sus propias inquietudes.

Si tiene algunas preguntas sobre el asma, llámenos al 1.800.878.4403 de lunes a jueves de 8:00 a.m. a 5:00 p.m., y los viernes de 9 a.m. a 12 p.m. hora de la zona este y diga "español." Le pasarán la llamada a alguien que habla en su idioma. Y si usted prefiere usar el Internet, visite nuestra página Web www.aanma.org y haga "clic" en Español.

¡Espero oír de usted pronto!

La anafilaxis

¿Alguna vez ha notado usted que su lengua o sus labios se le hincharon después de haber comido algo, o que al oler o tocar una comida tuvo problemas al respirar o le causó picazón? Los síntomas describen una reacción alérgica con características de anafilaxis. Ésta es repentina, severa y puede causarle la muerte a una persona en cuestión de minutos, pero puede ser remediada si usted conoce sus señales.

Los síntomas anafilácticos pueden ocurrir inmediatamente o hasta ocho horas después de haberse expuesto al alérgeno o factor desencadenante y pueden incluir:

- Enrojecimiento, hinchazón y/o picazón en la garganta, los labios, la lengua y la piel
- Dificultad al respirar; un sabor metálico en la boca
- Cólicos abdominales, náusea y vómitos
- Aceleración del ritmo cardiaco
- Disminución de la presión arterial (acompañando de palidez y/o desmayo)
- Sensación repentina de agotamiento
- Ansiedad
- Colapso o pérdida del conocimiento.

Los factores más comunes desencadenantes de la anafilaxis son los alimentos (frecuentemente los cacahuates o maní, las nueces de árbol como el cajuil (marañón) o las avellanas), el látex, la picada de insectos, los mariscos, el pescado, el huevo, la leche, el trigo, la soya, los medicamentos y el ejercicio. Los preservativos alimenticios como por ejemplo los sulfitos también pueden desencadenar una reacción anafiláctica.

El tratamiento más eficaz para la anafilaxis es una inyección inmediata de epinefrina (también conocida como adrenalina). Es esencial que las personas con un historial de anafilaxis o alergias

que desencadenen una reacción anafiláctica, tengan siempre consigo auto-inyectores de epinefrina, como el EpiPen® y estén preparados para utilizarlos siempre que ocurra una reacción. Un auto-inyector es un dispositivo disponible por receta médica, del tamaño de una jeringuilla y contiene una dosis de epinefrina, que el paciente puede administrarse por sí mismo vía una aguja oculta. Es bastante fácil de usar.

Mientras más pronto reciba un paciente la epinefrina, mayor será su chance de supervivencia. Sólo la epinefrina puede parar los síntomas potencialmente mortales de la anafilaxis como la

pérdida de presión arterial y/o hinchazón de las vías respiratorias. Luego de usar un EpiPen, el paciente debe dirigirse a la sala de emergencia más cercana, ya que los síntomas anafilácticos pueden repetirse más tarde. En la sala de emergencias el paciente puede recibir otra inyección de epinefrina así como antihistamínicos (para reducir la hinchazón y picazón) o esteroides (para reducir la reacción alérgica aun más).

La mejor medicina es evitar los factores desencadenantes siempre que sea posible y hacer su tarea:

- Lea cuidadosamente las etiquetas de las comidas y hable con los

Cuando la anafilaxis se parece al asma



Tr treinta millones de personas en los Estados Unidos viven con asma. Muchos de ellos también tienen alergias alimenticias con riesgo de padecer anafilaxis - una reacción alérgica severa que puede causar la muerte. (Los expertos estiman que cerca de 10 por ciento de niños con asma también tienen alergias alimenticias.) Los síntomas de anafilaxis pueden incluir urticaria o ronchas, hinchazón facial, dificultad al tragar y dolores abdominales. Sin embargo, según Hugh Sampson MD, Director y Jefe de la División de Alergia Pediátrica e Inmunología del Instituto de la Alergia Alimenticia Jaffe de la Escuela de Medicina Mt. Sinaí en Nueva York, “es posible que los pacientes que experimentan anafilaxis no tengan todos estos síntomas durante una reacción. Los síntomas tempranos de la alergia alimenticia se pueden confundir con los síntomas del asma. Cuando los síntomas de la piel no están presentes y el paciente desarrolla dificultad respiratoria,” agrega Sampson, “podría parecer y sentirse como un ataque de asma.”

Las personas con asma tienen mayor riesgo de síntomas anafilácticos severos. Los “individuos con alergias alimenticias y asma subyacente están a riesgo de reacciones más severas inducidas por alimentos porque con frecuencia tienen

cocineros de los restaurantes sobre los ingredientes que utilizan.

- Cerciérese que los productos que usted piensa comprar no tengan látex.
- Hable con su farmacéutico sobre sus alergias a los medicamentos antes de buscar su receta.
- Reduzca su contacto con los insectos usando repelente, alejándose de nidos de insectos y usando mangas largas y pantalones largos cuando esté al aire libre.



Los padres de niños con alergias severas deben asegurarse de que los profesores de sus hijos así como las personas que los cuidan también tengan un auto-inyector de epinefrina a mano y que sepan usarlo. Eduquen a sus hijos sobre los síntomas, las medicinas y cuando deben pedir ayuda. El tratamiento simple y eficaz está disponible, así que si usted está preparado, la muerte a causa de anafilaxis se puede prevenir en la mayoría de los casos. ■

broncoespasmo (estrechamiento de los músculos en las vías respiratorias) como componente de su reacción,” dice Maria Farrington, MD, una alergista en el centro médico Virginia Mason en Seattle, WA. “Puede que inicialmente no se percaten de estar teniendo una reacción alérgica a la ingestión accidental de un alérgeno alimenticio, y pensar que están teniendo un ataque repentino y severo de asma.” Esta confusión puede conducir al uso tardío de la epinefrina, que es vital para el tratamiento adecuado de la anafilaxis. Si los pacientes con alergias alimenticia y asma tienen síntomas severos de asma justo después de la ingestión de comidas, deben asumir que tuvieron una ingestión accidental de un alérgeno alimenticio y utilizar inmediatamente su epinefrina.” La Dra. Farrington agrega, “después de utilizar epinefrina, los pacientes deben ser evaluados inmediatamente en la sala de urgencias. Algunos individuos tendrán un segundo episodio de anafilaxis después de experimentar una mejoría inicial al utilizar epinefrina.”

Si los individuos alérgicos (o las personas que los cuidan) están bien informados y preparados para afrontar una emergencia alérgica, el riesgo de muerte por anafilaxis es extremadamente remoto. Si usted o su hijo tiene alergias alimenticias y asma, hable con su médico sobre un plan de acción en caso de emergencia y pregunte que debe hacer en caso de presentar síntomas repenti-

nos después de alguna comida.

Es crucial que lea las etiquetas de los ingredientes de los alimentos antes de ingerirlos pero a veces, no es suficiente. Por lo tanto debe tener presente que los accidentes ocurren y es importante tener medicinas de emergencia a mano a toda hora. Debe saber como usar los medicamentos sin vacilar. Si su hijo lleva consigo un auto-inyector de epinefrina a la escuela, asegúrese de que lo sepa utilizar y que tenga un repuesto en la enfermería.

Según el Dr. Sampson, “cuando revisamos una serie de reacciones anafilácticas alimenticias fatales y las comparamos a los casos no fatales, el factor que mas resaltaba es el uso tardío de la epinefrina y la demora en la asistencia médica en la mayor parte de los casos fatales. Los inhaladores no detendrán la anafilaxis. La epinefrina podría detener cualquier ataque de anafilaxis o asma. En caso de duda, use la epinefrina.” ■

Ana McCartney es la cofundadora de la acción de la alergia alimenticia, (www.foodallergyaction.org), una organización para padres de niños con alergias alimenticias. La organización fue instrumental en la aprobación de una ley que requiere etiquetar los alérgenos alimenticios para protección del consumidor. Esta requiere que los fabricantes especifiquen en la etiqueta del producto - los 8 alérgenos alimenticios más comunes (leche, huevo, cacahuete (maní), nueces de árboles, pescados, crustáceos, trigo, soja) que un producto pueda contener.

Acerca de AANMA

Fundada en 1985, AANMA es una organización nacional sin fines de lucro que se dedica a las familias afectadas por las alergias, el asma y otras condiciones relacionadas. A través de sus publicaciones de apoyo, materiales educativos y servicios de acercamiento, AANMA es el principal abogado de América para los que sufren de alergias y asma. AANMA se esfuerza por ayudar a que todos respiremos mejor, una familia a la vez.

Respirando con AANMA

Respirando con AANMA se publica gracias a una concesión de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

Respirando con AANMA

Editora General: Desirée Díez

Editora de Contenido: Dolores Libera

Editoras Asociadas: Laurie Ross y Dawn Merritt

Editor Médico: Dr. Antonio Castillo

Editor Médico: Dr. Emilio Saturno

Editor Médico: Dr. Jaime Alvarez

Director Creativo: Paul Tury

Respirando con AANMA se publica cuatrimestralmente por el Allergy & Asthma Network Mothers of Asthmatics (AANMA), 2751 Prosperity Ave., Suite 150, Fairfax, VA 22031; Nancy Sander, Presidente; 800.878.4403, para el beneficio de la comunidad hispana.

Allergy & Asthma Network Mothers of Asthmatics (AANMA), incluyendo todos los colaboradores asociados con Respirando con AANMA, no se hace responsable de cualquier acción tomada por nuestros lectores a raíz de su interpretación del contenido de este boletín. AANMA les ruega a sus lectores que consulten con su doctor sobre su tratamiento médico personal. Todos los derechos reservados. Este material no se puede reproducir sin el consentimiento escrito del editor.

Respirando con AANMA no permite la publicidad o el endoso de productos específicos en sus páginas. La información sobre los productos se incluye sólo como un servicio para nuestros lectores.

Plan de acción para la anafilaxis

- 1 Reaccione lo más rápidamente posible durante los primeros síntomas de una reacción.
- 2 Déle a su hijo una dosis de epinefrina y una dosis del antihistamínico líquido recetado por su médico.
- 3 Llame al 911.
- 4 Explíquelo a la operadora (del 911) que su hijo está experimentando una reacción anafiláctica a la comida. Describa rápidamente los síntomas. Indique que usted ya le dio la epinefrina (adrenalina) y el antihistamínico al niño/a, pero que usted podría necesitar más epinefrina como reserva.
- 5 Permanezca lo más tranquila posible para el bien del niño. Si su niño tiene un juguete especial, una muñeca, o un peluche, cerciórese de tenerlos disponibles para su comodidad.
- 6 Si su Estado no autoriza al personal de emergencia administrar epinefrina, vaya en la ambulancia con su niño y traiga una dosis adicional en caso que se necesite en el camino.
- 7 Quédese con su niño en la sala de emergencias por varias horas, ya que pueden ocurrir reacciones anafilácticas tardías.

AANMA

Recomienda

Para más información en Español sobre el asma, las alergias y otras condiciones relacionadas, aquí le ponemos unos recursos gratuitos que le pueden ayudar.

Líneas telefónicas hispanas:

De protección ambiental para su casa.....866.662.8822
De inmunización e información general (CDC)800.232.0233
Para la salud de la familia hispana.....866.783.2645

En el Internet:

CDC en Español: Asma y alergiaswww.cdc.gov/spanish/alergias.htm
Para información sobre el asma infantilwww.noattacks.org/spanish/
Oficina de Salud Globalwww.cdc.gov/nceh/spanish/spanish.htm
EPA en Españolwww.epa.gov/espanol/saludhispana/asma.htm
AAAAI en Español.....www.aaaai.org/espanol/

Nuestra línea hispana

Si tiene alguna pregunta sobre algo que leyó en este boletín o del asma y las alergias en general, llámenos al 800.878.4403. Nuestra línea hispana ofrece atención personalizada en Español. Si prefiere usar el Internet, escríbanos a info@aanma.org.



Allergy & Asthma Network

Mothers of Asthmatics

AANMA

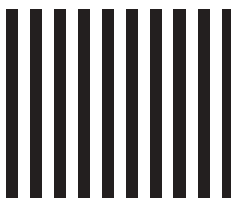
Ayudando a que América respire mejor, una familia a la vez.

Doble aquí

Allergy & Asthma Network
Mothers of Asthmatics
2751 Prosperity Avenue, Suite 150
Fairfax VA 22031-9723

POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

BUSINESS REPLY MAIL
FIRST-CLASS MAIL PERMIT NO. 9640 FAIRFAX VA



NO POSTAGE
NECESSARY IF
MAILED IN THE
UNITED STATES

¡Gracias! Su participación es muy importante para nosotros.

Por favor llene esta tarjeta y regrésela a AANMA, luego de haber leído el contenido de *Respirando con AANMA*. Sólo retire esta parte del boletín, doble por la mitad y ponga un pedacito de cinta pegante para juntar las dos mitades.

Servicios de AANMA

¿Le gustó a usted "Respirando con AANMA?"

- Sí
- No

¿Le interesaría ser miembro de AANMA?"

- Sí
- No

¿Que servicio le interesaría de AANMA?

- Grupo de apoyo
- Un boletín hispano cuatrimestral
- Información en www.aanma.org
- Videos informativos
- Otro _____

El asma y usted

¿Quién tiene asma?

- Usted
- Su hijo/a
- Otro _____

¿A quien asiste usted para tratar su asma?

- Médico de familia
- Pediatra
- Alergista
- Neumólogo
- Otro _____

Sí, quiero recibir más información sobre AANMA. Sólo llene la siguiente información:

Nombre _____

Dirección _____

Ciudad _____

Estado _____ Código Postal _____

Número de teléfono _____

E-mail _____

Allergy & Asthma Network Mothers of Asthmatics (AANMA) es una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Su donación a la organización es deducible de sus impuestos.