

# 19.- ALERGIAS

## DESCRIPCIÓN

La alergia es una alteración multisistémica, y los niños a menudo tienen varias enfermedades coexistentes, por ejemplo, rinitis alérgica, asma, eccema y alergia a alimentos. Pueden aparecer reacciones severas de alergia alimentaria por primera vez en la escuela, y globalmente un 20% de reacciones de alergia alimentaria ocurren en las escuelas. Hasta dos tercios de las escuelas tienen como mínimo un niño con riesgo de anafilaxia pero muchas están insuficientemente preparadas. Es necesaria una colaboración entre médicos, enfermeras comunitarias y escolares, personal escolar, padres y el niño para asegurar que los niños alérgicos están protegidos. Las escuelas y los médicos deben adoptar un enfoque global para la formación en alergia, asegurándose que todo el personal sabe prevenir, reconocer e iniciar el tratamiento de las reacciones alérgicas.

## SÍNTOMAS E INDICADORES PARA EL DIAGNÓSTICO

La niñez es el período de mayor impacto de la alergia, y los niños a menudo sufren más de una enfermedad alérgica al mismo tiempo.

Muchas reacciones alérgicas son leves, mientras que otras pueden ser graves y potencialmente mortales.

Pueden estar limitadas a una pequeña área del cuerpo o pueden afectarlo todo. La forma más severa se denomina anafilaxia o *shock* anafiláctico. Las reacciones alérgicas ocurren con mayor frecuencia en personas con antecedentes familiares de alergias.

Las sustancias que no afectan a la mayoría de las personas (como el veneno de la picadura de abejas, diversos alimentos, medicamentos y el polen) pueden desencadenar reacciones alérgicas en ciertas personas.

Aunque la primera exposición puede producir sólo una reacción leve, las exposiciones repetitivas pueden llevar a reacciones mucho más graves. Una vez que la persona ha tenido una reacción alérgica (está sensibilizada), incluso una exposición muy limitada a una cantidad muy pequeña del alérgeno puede desencadenar una reacción severa.

La mayoría de las reacciones alérgicas severas ocurren en cuestión de segundos o minutos después de la exposición al alérgeno; sin embargo, algunas reacciones pueden ocurrir después de varias horas, particularmente si el alérgeno ocasiona una reacción después de que ha sido ingerido. En muy pocos casos, las reacciones se desarrollan después de 24 horas.

La anafilaxia es una reacción grave y repentina que ocurre en cuestión de minutos después de la exposición y necesita atención médica inmediata. Sin tratamiento, la anafilaxia puede empeorar muy rápidamente y llevar a la muerte en cuestión de 15 minutos.

Los síntomas más comunes de una reacción alérgica leve son:

- Ronchas (especialmente en el cuello y cara)
- Picazón
- Congestión nasal
- Salpullidos
- Ojos rojos y llorosos

Los síntomas de una reacción alérgica moderada o grave son:

- Cólicos o dolor en el abdomen
- Malestar u opresión en el pecho
- Diarrea
- Dificultad al tragar
- Dificultad respiratoria
- Mareo o vértigo
- Miedo o sentimiento de aprehensión o ansiedad
- Sofoco o enrojecimiento de la cara
- Náuseas y vómitos
- Palpitaciones
- Hinchazón del rostro, los ojos o la lengua
- Debilidad
- Sibilancias
- Pérdida del conocimiento

# ORIENTACIONES Y RECURSOS

## ***Función de la familia***

1. Cumplir el tratamiento recomendado, incluyendo la evitación de alérgenos relevantes.
2. Conocer cuándo y cómo usar la medicación para la alergia y conservar la medicación sin caducar, especialmente las inyecciones de adrenalina; este conocimiento debe ser reforzado con regularidad.
3. Informar a la escuela del diagnóstico, p. ej. Carta escrita a un miembro designado del personal.
4. Obtener un plan de actuación personal escrito del médico y proporcionar una copia a la escuela.
5. Asegurarse de proporcionar medicación a la escuela.

## ***Función del médico de familia/alergólogo***

1. Diagnosticar o descartar alergias y comunicar los resultados a la familia,
2. Proporcionar un plan personal de actuación escrito, en lenguaje sencillo con identificación clara de los alérgenos, síntomas principales de una reacción alérgica y cómo tratarla, e instrucciones para administrar medicación urgente
3. Coordinarse, si es posible, con las autoridades escolares para dar formación al personal en alergia y asma y repetirla con regularidad.

## ***Función de la escuela***

1. La dirección es responsable de política escolar y planificación para niños con asma y alergia.
2. Las escuelas deben organizar con regularidad la formación en alergia para el personal, en colaboración con profesionales sanitarios.
3. El personal debe indagar sobre enfermedades alérgicas al matricular nuevos alumnos. Debe existir un mecanismo para que el personal nuevo o eventual pueda identificar al niño alérgico.
4. Instaurar un plan escrito de manejo de la alergia.
5. Garantizar que la medicación de urgencia y de rescate está siempre disponible.
6. Garantizar que la prevención y el tratamiento se mantienen en los viajes/vacaciones escolares.
7. Las escuelas deben proponerse el mantener la calidad del aire interior y exterior, incluyendo el control de alérgenos ambientales.

## **Para una reacción de leve a moderada:**

Calme y tranquilice a la persona que experimenta la reacción, pues la ansiedad puede empeorar los síntomas.

1. Trate de identificar el alérgeno y procure que la persona evite futuros contactos con el mismo. Si la reacción alérgica es a raíz de una picadura de abeja, raspe el aguijón de la piel con algo firme (como una uña o tarjeta de crédito plástica). No use pinzas, ya que el hecho de apretar el aguijón liberará más veneno.
2. Si la persona desarrolla una erupción pruriginosa, aplique compresas frías y una crema de cortisona de venta libre.
3. Observe a la persona para ver si hay signos de incremento del sufrimiento.
4. Consiga ayuda médica. Para una reacción leve, un médico puede recomendar medicamentos de venta libre (como los antihistamínicos).

Para una reacción alérgica severa (anafilaxia):

1. Revise las vías aéreas, la respiración y la circulación (ABC, por sus siglas en inglés, del Soporte Vital Básico). Un signo de advertencia de una hinchazón peligrosa de la garganta es una voz ronca o de susurro, o sonidos broncos cuando la persona está inhalando aire. De ser necesario, comience a dar respiración boca a boca y RCP.
2. Llame al 112
3. Calme y tranquilice a la persona.
4. Si la reacción alérgica es a raíz de una picadura de abeja, raspe el aguijón de la piel con algo firme (como una uña o tarjeta de crédito plástica). No use pinzas, ya que el hecho de apretar el aguijón liberará más veneno.
5. Si la persona tiene medicamento de emergencia disponible para alergias a la mano, ayúdela a tomárselo o inyectarse el medicamento. Evite medicamentos orales si la persona está teniendo dificultad para respirar.
6. Tomar medidas para prevenir el *shock*. Procure que la persona se tienda horizontalmente, elévele los pies y cúbrala con una chaqueta o manta. NO ponga a la persona en esta posición si se sospecha una lesión en la cabeza, el cuello, la espalda o la pierna, o si esto causa molestia.