

## Cuando aparesca los síntomas de alergia alimentaria...

Quando ingiere los alimentos causantes, aparecen varios síntomas en todo el cuerpo. Si tiene apenas uno de los siguientes síntomas, debe utilizarse el medicamento adrenalina "EPIPEN®" autoinyector. En caso que tenga síntomas, pida axilio en voz alta y consulte inmediatamente a un médico.

EPIPEN® recetado en Japón, disponible en formulaciones de 0,3 mg y 0,15 mg



Figura: formulación de 0,3 mg

Síntomas de aparatos digestivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Vómitos continuos</li> <li>● Dolor en la barriga fuerte y persistente (insoportable)</li> </ul>
Síntomas de aparatos respiratorios	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Opresión en la garganta y en el pecho.</li> <li>● Tos como a los ladridos de un perro</li> <li>● Respiración dificultosa (con fatiga)</li> <li>● Voz ronca</li> <li>● Tos fuerte y persistente</li> <li>● Dificultad para respirar</li> </ul>
Síntomas en todo el cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Labios y uñas pálidas</li> <li>● Dificultad de encontrar los pulsos / pulsos irregulares</li> <li>● Esta semiinconsciente</li> <li>● Extenuado(a)</li> <li>● Incontinencia urinaria o fecal</li> </ul>

Fuente: Modificación del texto de EPIPEN® para uso general (Asociación Japonesa de Alergia Pediátrica)

## ¡Existen caso que puede producirse un "shock anafiláctico" con riesgo de vida!

El "shock anafiláctico" es una reacción alérgica sistémica que puede provocar diversos síntomas en la piel y en los sistemas respiratorio, circulatorio y digestivo, etc. En los casos graves, puede provocar síntomas de estado de shock potencialmente mortales (shock anafiláctico), como alteraciones de la consciencia y disminución de la presión arterial, que requiere atención de emergencia.



Supervisión médica: Shakai Fukushi Houjin Kibou no Ie Fuzoku Kitakanto Arerugi Kenkyusho (Instituto de Investigación de Alergias Kita-Kanto, Kibo no Ie) Director Arakawa Koichi Asociación Médica de Gunma

Editor: Gunma-ken Kenko Fukushi-bu Shokuhin-Seikatsu Eisei-ka (División de Higiene de Vida y Alimentos, Departamento de Salud y Bienestar de la Prefectura de Gunma)  
 〒 371-8570 Gunma-ken Maebashi-shi Ote-machi 1-1-1  
 ☎ 027-226-2424 shokuseika@pref.gunma.lg.jp  
 Edición: Enero de 2024

# Guía sobre las alergias alimentarias durante desastres

..... Versión español .....

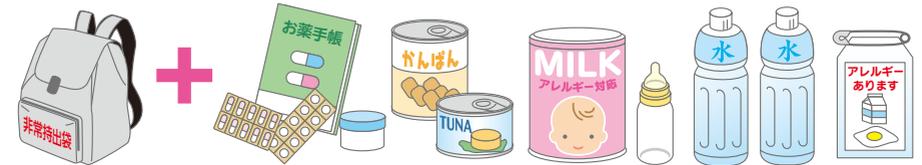
En los últimos años, en Japón están ocurriendo muchos desastres como los tifones, lluvias torrenciales, terremotos, etc. Durante en los desastres, aumentan los riesgos de reacciones alérgicas. Esta guía presenta las medidas básicas de prevención ante los desastres, así como que prepararse periódicamente y qué hacer en caso de desastre real para reducir los riesgos.



## Preparemos el bolso de emergencia

Preparemos los siguientes artículos juntos con la bolsa y el equipo de emergencia.

- Medicamentos y la fotocopia de la libreta de medicamentos"
- Alimentos aptos para alérgicos, leche antialérgica, biberones y agua.
- Artículos (adhesivo, etiqueta con nombre, etc.) para informar a los alrededores, que tiene alergia.



## Desde lo cotidiano, dejemos abastecidos los alimentos aptos para los alérgicos, como para dos semanas.

En caso de desastre de gran escala, se presume que se dificultará obtener los alimentos aptos para alérgicos, leche antialérgica para lactantes y los alimentos infantiles pueden ser más difíciles de conseguir que los alimentos generales. Para eso, se recomienda dejar abastecidos alimentos por lo menos para dos semanas desde lo cotidiano.



このパンフレットは、スペイン語を話される方のために作成しました。

群馬県

## Confirmemos los ingredientes de takidashi (repartición de comidas para damnificados) y de los suministros de ayuda.

Verifiquemos que los alimentos causante no se hayan utilizado en el momento de cocinar

Sin embargo, dado que muchos de los alimentos se cocinan en grandes volúmenes, es posible que se mezclen algunas pequeñas cantidades en los alimentos. Sobre los suministros de ayudas aptos para alérgicos, consultemos a los funcionarios públicos o a los encargados de cocina.



## Enseñemos a los hijos, a que consulten a los familiares u otros, antes de comer las comidas que recibe.

Existen casos que las personas de los entornos les invitan algunas comidas por amabilidad

Enseñemos a los hijos menores, a comer solamente las comidas que fueron confirmadas los ingredientes por los padres responsables

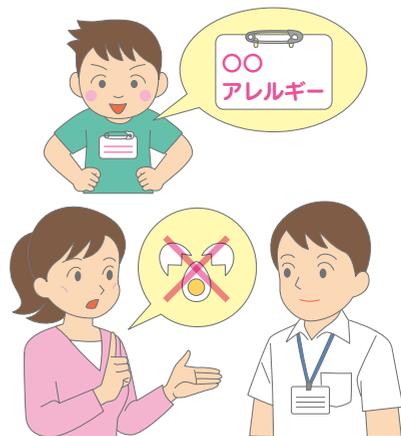


## Comuniquemos a los alrededores sobre las alergias alimentarias y evitemos las ingestiones accidentales

Alertemos a las personas del entorno de que padece alergia alimentaria colocando la etiqueta en un lugar visible de su ropa.

También sería bueno escribir en cinta adhesiva y pegarlo. Prevengamos las ingestiones alimentarias accidentales.

Además, informemos a los funcionarios públicos (por ejemplo, a los funcionarios de los centros de evacuaciones) que padece alergia alimentaria, lo antes posible para que puedan recibir las asistencias.



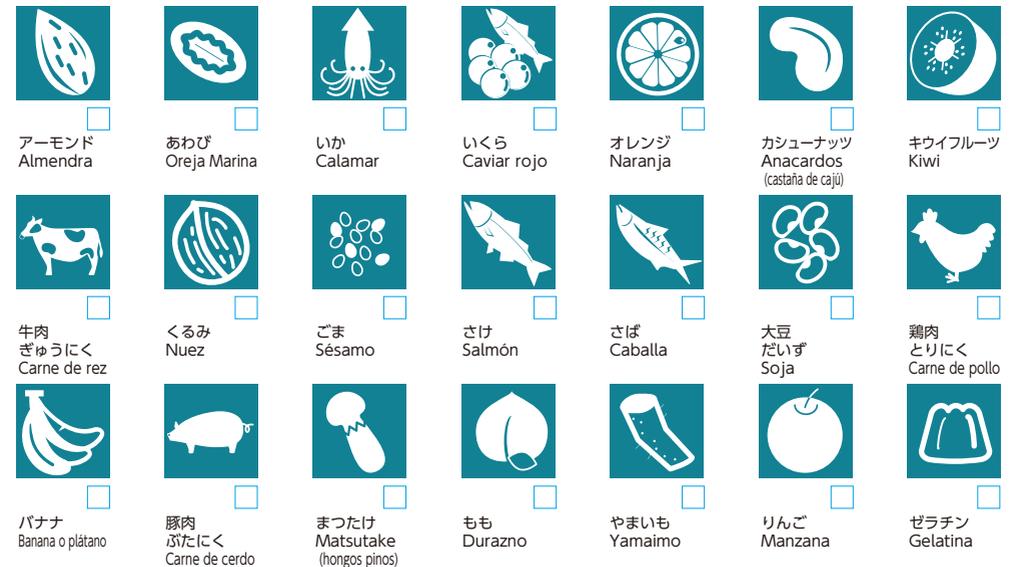
## Confirme la etiqueta de alergias e informemos a las personas de los alrededores.

Aquellos/as que tienen alergias alimentarias, señale el pictograma correspondiente de abajo o marque el  con un  y comuniquemos a las personas de los alrededores.

### Alérgenos que se deben indicar



### Los alérgenos que deben ser indicados (Existen casos que no están indicados)



- En algunos casos, las alergias etiquetadas pueden no coincidir entre Japón y otros países.
- En el caso de las nueces, será un alérgeno de etiquetado obligatorio a partir de abril de 2025.

## Tengamos precauciones también a las siguientes indicaciones

Aunque no haya indicación de alergia en los ingredientes, los alérgenos se pueden llegar a mezclar durante el proceso de fabricación.

- Ejemplo del caso de udon** → En la línea de producción de este producto produce "soba (alforfón)".
- Ejemplo del caso de peces shirasu desecados** → Los shirasu de este producto se recolecta con un método de pesca que incluye "cangrejo".
- Ejemplos de casos de snacks o aperitivos** → En la fábrica de este producto se elaboran también productos que contienen huevos, leche y cacahuets o maníes.