

THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Weekly Wellness & Safety Tips from Work Right NW



VOLUMEN 9 | NUMERO 38 | ARCHIVO

AVENTURAS EN LA BUENA COMIDA

POR FINESSA RASSEL, ATC, LAT

La mayoría de la gente disfruta de una buena comida, ¿verdad? La forma en que nuestra vista, olfato y gusto se activan con una receta elaborada de manera intrincada brinda a nuestro paladar una gran aventura sensorial. Pero, para quienes padecen alergias alimentarias, la sensación de aventura adquiere un significado un poco diferente.



Las alergias alimentarias se definen como una reacción inmune a las proteínas de ciertas comidas. Estas reacciones pueden variar desde irritantes hasta mortales (anafilaxia). Actualmente, no existe cura para la alergia alimentaria y el único tratamiento eficaz comprobado es evitar el alimento que desencadena la respuesta. La mejor defensa contra las reacciones alérgicas a los alimentos es la educación y la preparación. A continuación se ofrecen algunos consejos sobre cómo puede **[R] ¡Revisar sus peligros** y mantenerse **PREPARADO!**

LOS 9 MEJORES

¿Cuáles son estos alimentos? Si bien hay otros alimentos o ingredientes a los que las personas pueden ser alérgicas, las alergias alimentarias más comunes son a los siguientes productos: leche, maní, huevos, nueces de árbol, pescado, mariscos, trigo, soja y sésamo.

LÉELO ANTES DE COMERLO

¡Preste siempre atención a la etiqueta de los alimentos! La Ley de Protección al Consumidor y Etiquetado de Alérgenos Alimentarios de 2004 exige que los productos revelen cuándo están presentes los alérgenos principales en la etiqueta del alimento. Esto se conoce como declaración "Contiene."

Algunos fabricantes también incluyen declaraciones separadas en la etiqueta, que incluyen "Puede contener," "Fabricado en equipos compartidos" y "Producido en una instalación." Tenga en cuenta al comprar o consumir un producto con alergias alimentarias conocidas que las declaraciones antes mencionadas son voluntarias y no indican la cantidad de alérgeno presente.



VIGILANCIA DE SÍNTOMAS

Cuando nos enfrentamos a una posible alergia alimentaria después de la ingestión, los primeros síntomas pueden incluir: urticaria; piel enrojecida o erupciones; sensación de hormigueo o picazón en la boca; hinchazón de la cara, lengua o labios; vómitos y/o diarrea;

Finessa Rassel, ATC, LAT || Finessa es una entrenadora atlética certificada en Reno, NV. Creció en Missouri y asistió a la universidad en la Universidad Estatal de Truman. Obtuvo su Maestría en Entrenamiento Atlético y está cursando estudios superiores en dietética. Le gusta pasar su tiempo libre jugando al tenis, viajando y saliendo con sus amigos.

Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.

calambres abdominales; tos o sibilancias; mareos y/o aturdimiento; hinchazón de las cuerdas vocales o de la garganta; respiración dificultosa; o pérdida del conocimiento.

Si sospecha de una alergia alimentaria... Consulte a un profesional médico calificado. El autodiagnóstico puede provocar estrictiones y deficiencias dietéticas innecesarias. También pueden recetar medicamentos adecuados (por ejemplo, epinefrina) e indicarle cómo usarlos correctamente.

Si tienes una alergia alimentaria conocida... ¡Ten un plan de acción! El reciente artículo **Emergency PREPAREDness 101 Digest** promueve cómo se puede estar preparado en caso de emergencia. ¡Una reacción alérgica a los alimentos ciertamente califica! ¡Vuelva a consultar este artículo según sea necesario y desarrolle su propio plan de acción de emergencia (EAP)! También debe tener a mano al menos dos dosis de epinefrina. Configure recordatorios electrónicos para saber cuándo caduca su inyector y cuándo renovar su receta.

HORA DE COMER PREPARADO

¿Preparar una comida en casa para alguien con alergia alimentaria? Evite la contaminación cruzada cocinando en casa utilizando diferentes utensilios para preparar la comida para la persona alérgica. También asegúrese de que todos los platos se laven bien con agua caliente y jabón entre usos.

¿O tal vez estás cenando fuera porque tienes alergia? Una tarjeta de chef es una excelente manera de comunicar al personal del restaurante qué alimentos debe evitar. Puedes acceder a una plantilla gratuita [aquí](#).

Asegúrese de que esas aventuras gastronómicas sean seguras y reconozca esos peligros. ¡Buen provecho!

