

MI AMIGA LA ADRENALINA



Prólogo

La alergia a alimentos es una enfermedad potencialmente grave que afecta a un número cada vez mayor de niños y adultos. Este trastorno ocasiona una pérdida sustancial en la calidad de vida, no sólo del paciente, sino de toda su familia y entorno.

Conseguir una dieta exenta en los alimentos que causan la alergia, puede ser muy complicado. Etiquetas poco claras, ilegibles o incompletas dificultan la tarea. Sin olvidarse del peligro de los ingredientes ocultos en alimentos. Es más, los fenómenos de alergia cruzada, pueden hacer que se tenga reacción con alimentos inesperados.

De entre los pacientes alérgicos a alimentos, sin duda los más vulnerables son los niños, ya que resulta inevitable que pasen muchas horas alejados del control de sus padres o tutores, en entornos como el colegio, celebraciones, excursiones, etc. Y un pequeño descuido puede poner en peligro la salud de un niño alérgico a alimentos.

Es aquí donde resulta fundamental la educación de todos los que interactúan con el niño alérgico a alimentos, comenzando por el propio paciente y su familia, pero siguiendo por los cuidadores, amigos y cualquiera que pueda influir en lo que ingiere.

En este contexto, es admirable la iniciativa liderada por el Dr. Javier Contreras, con la colaboración desinteresada de personas preocupadas por la salud de los niños alérgicos. Con un cuento soberbio, de texto sencillo e ilustraciones entrañables, dirigido tanto a los niños como a sus padres o cuidadores, consiguen transmitir el mensaje tan importante de que la adrenalina administrada precozmente es el tratamiento de elección de las reacciones alérgicas potencialmente graves.

Iniciativas como esta nos convencen de que un mundo mejor es posible, en el que el personal sanitario, en coordinación con los pacientes y sus familias, se comprometan con la educación sanitaria y los autocuidados, aspectos que mejorarán la calidad de vida de los alérgicos. Mi más sincera enhorabuena y todo mi ánimo para seguir por esta senda, que auguro estará jalonada de éxito y satisfacción.

Dr. Carlos Blanco
Servicio de Alergia del Hospital Universitario de La Princesa

MI AMIGA LA ADRENALINA

Autores *Anabel Ochoa, Ana Malagón, Javier Contreras*
Ilustraciones *Mar Domínguez*
Edición *CESA*

Todos los derechos reservados.
Madrid, 19 de Diciembre de 2012.

WWW.ALERGIAYALIMENTOS.COM

Presentación

Este cuento forma parte del Proyecto Educativo “CESA las Reacciones Alérgicas por Alimentos” (www.alergiayalimentos.com), inspirado en el modelo de Medicina Participativa para favorecer la información, implicación y el empoderamiento de los pacientes (Patient Empowerment).

Además de los autores principales, el cuento ha contado con aportaciones pedagógicas de personas de las asociaciones AEPNAA, Immunitas Vera y Elikalte, así como de profesionales del grupo EDUCASMA, Ideas en salud y del mundo de la alergia a alimentos.

Mostramos nuestro reconocimiento a las numerosas madres que, generalmente, son las que sobrellevan la enorme sobrecarga personal que supone el cuidado de un niño con alergia a alimentos, teniendo que renunciar en muchos casos a su trabajo, tiempo de descanso y proyectos personales. También a las enfermeras y médicos que realizan actividades educativas para mejorar la calidad de vida de las familias de niños con alergia, en un entorno en el que no siempre son apoyadas las actividades de educación sanitaria.

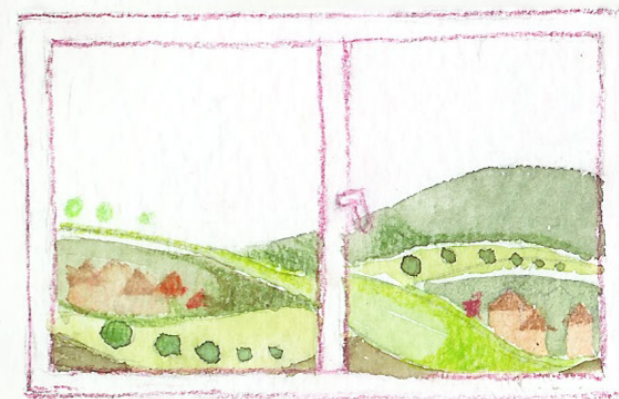
Pilar Mota, enfermera experta en educación para la salud, además de sugerirnos el título del cuento, propuso la siguiente moraleja:

En caso de una grave reacción,
ya sabes la solución:
adrenalina en inyección,
sin miedo a una equivocación.

Nuestro agradecimiento también a Laboratorios MEDA por haber creído en este proyecto y a todas aquellas personas que han aportado su ilusión para que se haga realidad.

Dr. Javier Contreras
Servicio Alergia Hospital Universitario La Paz de Madrid

- ¡Buenos días , chicos y chicas! – Dijo Manu, el tutor de la clase de Carlos.
- Buenos días , Manu – respondieron todos, excepto Carlos, que parecía hipnotizado, aunque triste, viendo las preciosas manualidades que sus compas habían hecho el día anterior.
- Buenos días, – insistió Manu, dirigiéndose directamente al niño, ¿por qué estás triste?.
- Hola, profe, porque no me parece justo





- ¿Qué es lo que no te parece justo?
- Que yo me tenga que quedar en casa algunos de los días más divertidos del cole. Como ciertas fiestas, talleres de reciclaje, manualidades o...
- ¡Para, para, para. Stop! —le cortó cariñosamente su tutor- No empecemos otra vez con el tema. Ya sabes que a mí tampoco me parece justo. Creo que podrías participar en estas actividades. Simplemente tendríamos que dar más información a todos, alumnos, profes, padres... para evitar lo que te pueda producir reacciones.
- Jo, Carlos, pensaba que eras un exagerado con lo de la alergia, pero ya he aprendido bien la lección —dijo Edu-. Y creo que estoy cumpliendo el compromiso de estar siempre alerta a tu lado y hacer entender a los demás lo que yo no entendía antes.
- Sí, ojalá aprendieras así de bien todas las lecciones —intervino Manu, quitándole hierro al asunto.
- Un momento. No me estoy enterando de nada —dijo Ana, que había llegado nueva al cole este curso y era muy amiga de los dos niños.

Manu pensó que este sería un buen momento para refrescar a todos la memoria, acerca de los cuidados que hay que tener con los alumnos con alergia a alimentos que había en la clase. Además decidió que aquella misma tarde volvería a intentarlo con los padres de Carlos, tenía toda la razón del mundo al sentirse injustamente discriminado a la hora de realizar algunas actividades.

– Verás, Ana, como ya sabéis la mayoría, Carlos tiene alergia a varias cosas, como son látex, pólenes, algunas frutas y frutos secos. Además de su alergia, también sabéis que tiene una poderosa imaginación, y siempre nos está contando que ha conocido a un montón de personajes de cuentos y que muchos son alérgicos, como él; que los ha conocido en un fantástico viaje que organiza su doctora, porque además de doctora ha sido una singular exploradora...

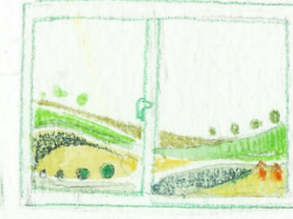
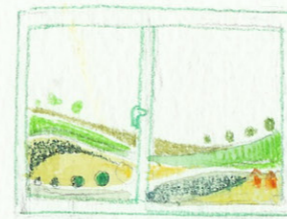




- Ya, ya, pero yo creo que es verdad todo lo que cuenta...¿A que sí, Carlos? ¿A que a mí nunca me engañarías?
- Que no, pesada,. ¡Claro que es verdad! pero hay gente que no ve más allá de sus narices.
- ¡Silencio! ¿me dejáis continuar?. – cortó Manu, que ya estaba un poco harto de estos debates entre realidad y ficción, y que tenía mucho interés en que Carlos le invitara un día a conocer a la famosa Dra. Bermúdez, porque él sabía que existían esos otros mundos paralelos donde....
- ¡Profeeeeee! – gritó la clase a pleno pulmón arrancándole de sus pensamientos.
- Pues eso, que un día a Edu se le ocurrió la feliz idea de disfrazarse de Capitán Garfio, y esperar a Carlos en el baño, a la hora del recreo, sin darse cuenta de que los guantes que llevaba contenían látex. Además convenció a varios peques de primero, para que se vistieran de distintos personajes, a cambio de unas cuantas bolsas de gusanitos y otras chucherías. Mientras tanto Edu agarraba a Carlos por la espalda haciéndole prisionero, y claro, en el forcejeo imagina el baño de látex que se dio.

– ¿Y el pequeño?

– Pues el peque se empezó a sentir fatal. Al principio se sorprendieron, pero inmediatamente vinieron a pedir ayuda. Allí estaba yo, que ya me oía algo. Carlos tenía picores por todo el cuerpo, estaba pálido, mareado y antes de que perdiese el conocimiento, lo tumbamos sobre la mesa y levantamos sus piernas, poniendo una de las mochilas bajo ellas. Después, sin dejarlo solo en ningún momento, pedí que avisasen sin tardar a Petri, la maestra que más había aprendido sobre alergia para que trajese el estuche con la adrenalina. Petri llegó como una flecha. Nos dijo que estuviésemos tranquilos, porque la respuesta al tratamiento con adrenalina era muy rápida. Mientras ella sacaba del autoinyector del envase, me dijo que avisase al servicio de urgencias para que mandasen cuanto antes una ambulancia y que también hablase con los padres de Carlos.



– Después tomó la adrenalina, retiró el tapón de seguridad y presionó en la cara lateral externa del muslo de Carlos. Lo mantuvo unos 10 segundos para que se administrase completamente la dosis de adrenalina en el musculo de la pierna. Finalmente lo retiró, dio un pequeño masaje en la zona de inyección y guardó el autoinyector en su envase, para llevarlo al día siguiente a la farmacia. Carlos notó la mejoría muy rápidamente. Ni siquiera se había dado cuenta de que le habían puesto una inyección. Aún así cuando la ambulancia llegó, lo llevaron a observación al hospital.





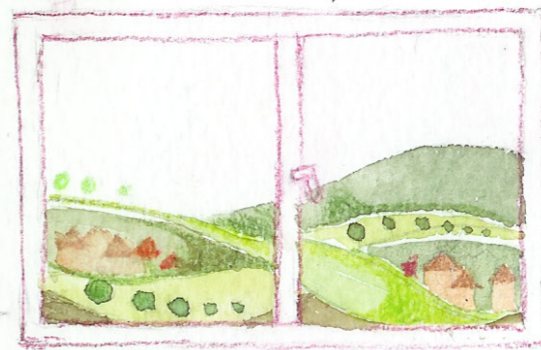
– En fin, ya os imagináis el revuelo de profes, niños, niñas, ambulancia ... Pero a pesar de lo inesperado de la reacción, como todos sabíamos lo que teníamos que hacer en esas situaciones, todo funcionó a la perfección. Nos felicitamos por lo bien que habíamos funcionado como equipo. Un día inolvidable. Nos dimos un buen susto, pero todo terminó bien y creo que aprendimos mucho aquel día. Toda la preparación que habíamos tenido en el cole, no había sido inútil. Nos había ahorrado un buen disgusto. Estábamos muy satisfechos de que Carlos se encontrase mucho mejor cuando lo subieron a la ambulancia.

– ¿Y por eso desde entonces son inseparables Carlos y Edu?

Los dos se miraron con complicidad. La verdad es que aquello, lejos de separarles, había servido para tejer una envidiable amistad entre ellos y Edu también llevaba fatal que a Carlos, desde entonces, no le dejaran ir a algunas excursiones o participar en los talleres tan divertidos que proponía su tutor.

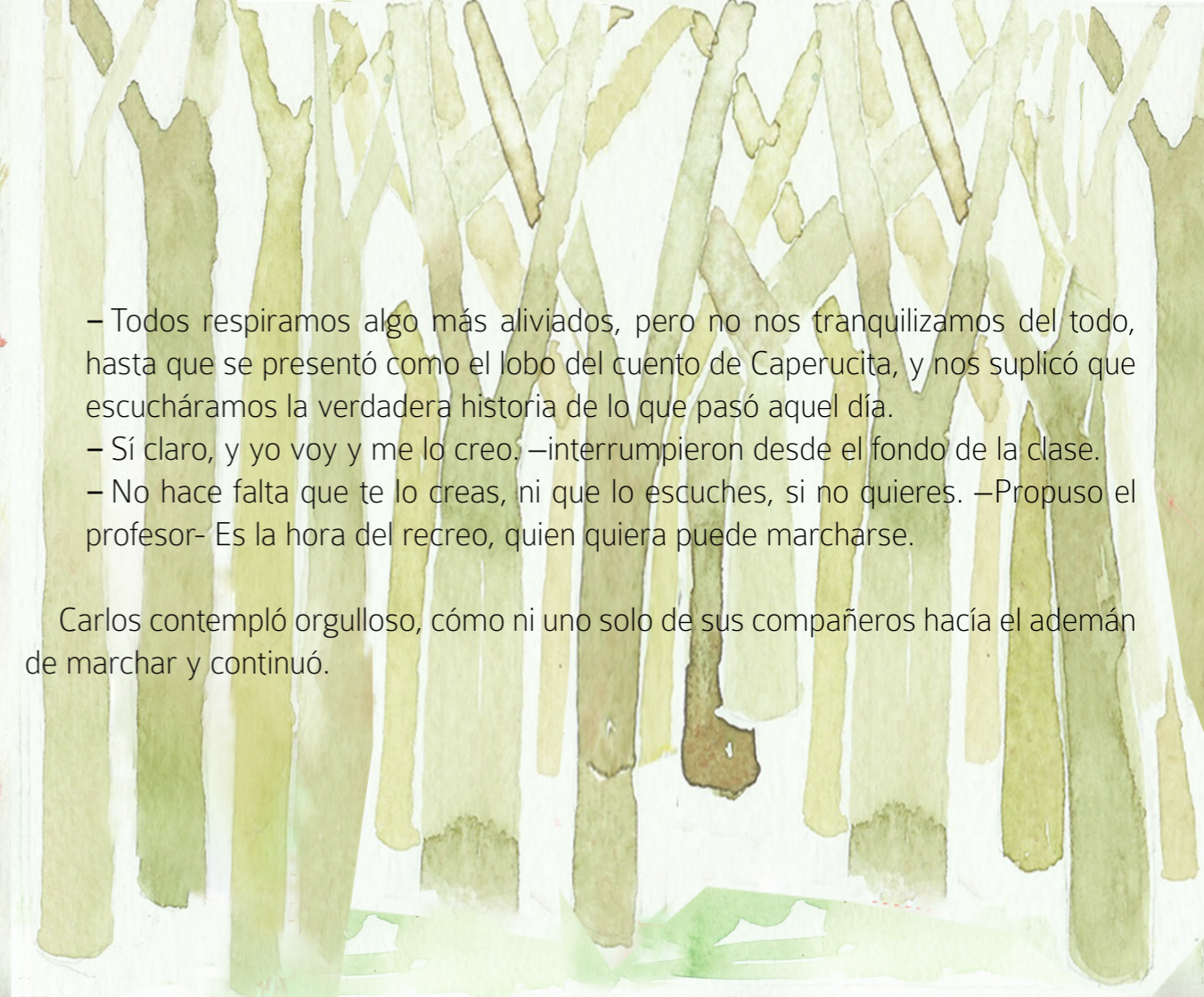
– Bueno, para terminar, quiero decir que es muy importante que los alumnos, profesores y todos los que estamos en el cole, asistamos a las actividades para aprender el manejo de las enfermedades alérgicas, que hay de vez en cuando en el cole. Y Carlos, te prometo que no pasa de mañana, hablar nuevamente con tus padres y comprometernos, toda la comunidad educativa, para que tú y otros alumnos que estéis en el mismo caso, tengáis las mismas posibilidades que los demás.

Carlos se situó en el lugar más visible de la clase y comenzó a hablar.



– Gracias, profe. Gracias a todos. Y para mostraros mi agradecimiento os contaré lo ocurrido en el último viaje al país del hada Escarola ¿os acordáis? – Sí –contestaron todos al unísono. Sabían que aquellas palabras eran el comienzo de otra apasionante historia. – Pues ya teníamos que volver a la consulta de la doctora Bermúdez y para ello, regresábamos a la explanada donde aterrizamos después de darnos las manos, concentrar nuestras energías y todo eso... Entonces nos sorprendió la presencia de un lobo en mitad del camino: ¡Tranquilos, tranquilos! Soy vegetariano, así que por ese lado no corréis ningún peligro.





- Todos respiramos algo más aliviados, pero no nos tranquilizamos del todo, hasta que se presentó como el lobo del cuento de Caperucita, y nos suplicó que escucháramos la verdadera historia de lo que pasó aquel día.
- Sí claro, y yo voy y me lo creo. –interrumpieron desde el fondo de la clase.
- No hace falta que te lo creas, ni que lo escuches, si no quieres. –Propuso el profesor- Es la hora del recreo, quien quiera puede marcharse.

Carlos contempló orgulloso, cómo ni uno solo de sus compañeros hacía el ademán de marchar y continuó.



– Entonces nos sentamos en unas cómodas y blanditas rocas para aprender “la verdadera historia de Caperucita”... El día que ocurrieron los hechos de los que tanto se habla, lo que pasó en realidad, es que la abuela de Caperucita comenzó a sentirse mal, como otras veces, pero en esta ocasión se llenó de ronchas, se le hincharon los labios, tenía fatiga, devolvía y se encontraba muy mareada. Así que la madre mandó a la niña con el tratamiento habitual de antihistamínicos y corticoides. Pero viendo el lobo, cuidador de aquéllas tierras y todos los seres vivos que en ella habitaban, que la niña no llegaba a tiempo, porque la reacción era grave, decidió comenzar el tratamiento con el autoinyector de adrenalina, que tenía guardado para esos casos, pues conocía el plan de acción que le había dado el médico a la abuelita para estas ocasiones.



– Entonces cuando le estaba inyectando a la abuela en el muslo, a través del pantalón del pijama, llegó la niña, el cazador y todos esos rolletes que nos han contado tantas veces. Por suerte el lobo había cumplido con su labor y además, previamente, había dado aviso a los servicios médicos de urgencia del lugar, que cuando llegaron felicitaron al cazador, pensando que había sido él quien había utilizado la adrenalina tan eficazmente. El lobo, no tuvo tiempo de aclarar el entuerto, le avisaron que tenían que ir rápidamente a atender otro asunto en el bosque, parece ser que una ardilla se había comido un fruto que no le había sentado nada bien.



– Por hoy ya hemos terminado con todo esto – dijo el profe. Muchas gracias. Sois una clase estupenda. Y de premio, mañana os voy a regalar una lupa a cada uno para que aprendáis a mirar más allá, en sentido figurado y para que podáis leer bien los ingredientes en las etiquetas de todos los productos.

¡Aquel profe era un crack! –se dijeron Carlos y Edu con la mirada.



CESA

Autores Anabel Ochoa, Ana Malagón, Javier Contreras
Ilustraciones Mar Domínguez
Edición CESA

Todos los derechos reservados.
Madrid, 19 de Diciembre de 2012.

WWW.ALERGIAYALIMENTOS.COM