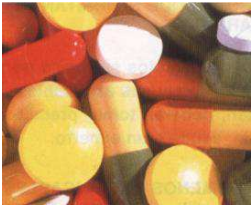


SHOCK ANAFILÁCTICO / ANAFILAXIA por picadura de algún himenóptero (avispa, abeja...)

Desde la **Unidad de Prevención de Riesgos Laborales (UPRL)** junto a **MAS Prevención (SPMAS)** queremos informar sobre algunas reacciones alérgicas graves que pueden darse en nuestra presencia y dado que supone una urgencia médica consideramos oportuno comentarlas.

El **shock anafiláctico** es una severa reacción alérgica generalizada, rápidamente progresiva que aparece ante una sustancia alérgeno, como que puede ser **un medicamento, un compuesto químico, alimentos (frutos secos, pescados, mariscos...), veneno de plantas o animales (picaduras de abejas, avispas...), etc...**



www.google.es

En general la aparición de los síntomas es cuestión de minutos y se intensifican de **forma inmediata y llamativa** produciéndose en nuestro cuerpo una afectación cardiovascular con **caída de la presión arterial, cefalea, picor intenso, ronquera, dificultad respiratoria...** lo que supone una emergencia médica.

Cuanto más tarden en aparecer algunos de estos síntomas como los que enumeramos a continuación, mejor es el pronóstico

- **Alteraciones en la piel:** picor intenso, manchas, habones, inflamación...
- **Dificultad para respirar:** presión en tórax, sibilancias (ruidos tipo silbido en el pecho)...
- **Molestias digestivas:** náuseas, vómitos, diarrea, dolor abdominal...
- **Mareos,** agitación, aceleración del pulso, aumento de la sudoración...**confusión mental**

Aunque actualmente la sociedad es conocedora de estos procesos médicos de alergia por los medios de comunicación y las numerosas publicaciones de prensa, quizás lo que está pendiente es la **formación en primeros auxilios** y enseñar a actuar a las personas conocedoras de su grave alergia en llevar siempre consigo el **kit de adrenalina auto-inyectable para administrársela en caso de reacción alérgica grave.** Entre las fuentes consultadas adjuntamos el gráfico de David Vázquez Mata, publicado en el Diario Vasco, y que de forma comprensible nos explica en que consiste el shock anafiláctico y su actuación.

<http://www.diariovasco.com/graficos/sociedad/salud/201406/11/shock-anafilactico-3082387326107-mm.html>

El shock anafiláctico

Los casos han aumentado un 50% en cinco años

¿QUÉ ES?

Es una reacción alérgica grave de instauración rápida y que puede llegar a ser mortal

Se manifiesta en forma de habones rojizos, bajada de la presión arterial, falta de aire, mareos, etc



¿CÓMO REACCIONAR ANTE UNA ANAFILAXIA?

1 Solicitar ayuda médica en el 112



2 Colocar a la persona tumbada con las piernas elevadas para así aumentar el flujo sanguíneo



3 En caso de vómitos o ahogo, sentarse



4 Administrar adrenalina autoinyectable



10 SEG



Las embarazadas deben tumbarse del lado izquierdo para no oprimir la vena cava

AUTOINYECTORES
Se comercializan dos modelos en España



¿QUÉ LA CAUSA?

Alimentos, fármacos y picaduras de insectos como abejas y avispas

Según la edad, los alimentos implicados son:

NIÑOS



Huevos, leche, frutos secos, pescado y marisco

ADULTOS



Frutas, frutos secos, marisco y pescado

Fármacos que la causan

Los antiinflamatorios no esteroideos como la aspirina y derivados



Antibióticos

Medios de contraste radiológicos

Causas más frecuentes en España



Administrar la adrenalina

Masajear la zona de inyección durante 10 segundos



Pueden inyectarse una 2ª vez a los 5-15 minutos si siguen los síntomas



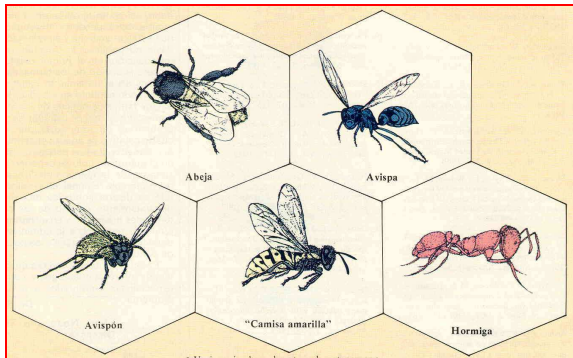
Fuente: SEAIC :: GRÁFICO DAVID VÁZQUEZ MATA

En el caso de sospecha de alergia a alguna sustancia con riesgo de provocar shock anafiláctico, recomendamos consultar siempre a un alergólogo dado que este especialista revisará nuestro historial médico, nos preguntará desde hace cuánto tiempo se tienen algunos síntomas y con pruebas específicas nos puede determinar el diagnóstico de este tipo de alergia para proceder a darnos recomendaciones y algunas precauciones para evitar la exposición.

Realizada esta introducción, en este documento UPRL informa, exclusivamente abordaremos **el shock anafiláctico que puede originarse tras las picaduras de algunos himenópteros (avispa, abeja...)** dado que en el caso de que fuera afectado personal PAS o PDI de la Universidad de Zaragoza en el desempeño de algunas actividades de ámbito laboral, se podría considerar accidente de trabajo las picaduras de estos himenópteros, como por ejemplo las tareas que se realizan a la intemperie en investigación agropecuaria, hortofruticultura, jardinería, apicultura, excavaciones, restauración de fachadas exteriores, actividades deportivas, tareas de mantenimiento de instalaciones, medio ambiente, residuos

La UPRL informa

INFORMACION, RECOMENDACIONES Y ACTUACION ANTE LA PICADURA DE HIMENOPTEROS (ABEJAS, AVISPAS ...)



www.google.es



La picadura de avispa o de abeja resulta especialmente dolorosa y hay dos situaciones que revisten especial riesgo:

- cuando se produce en la nariz, la garganta o la boca, ya que la inflamación provocada podría dificultar la respiración, y
- cuando la persona es alérgica a avispas o abejas

La picadura de avispa o de abeja generalmente provoca una reacción local en el lugar donde el himenóptero ha clavado su aguijón o ha mordido. Así, la persona siente dolor, picor y la piel puede inflamarse y enrojecerse.

Pautas ante la picadura de avispas o abejas

Estas son las pautas a seguir cuando se produzca una picadura de avispa o de abeja:

- Lavar la zona con agua.
- Si se ha quedado el aguijón dentro, retirarlo con cuidado, con unas pinzas limpias
- No apretar la zona de picadura, y así evitar que el veneno se disemine.
- Aplicar suavemente con un antiséptico.
- Y sin demora, **aplicar frío en la zona de la picadura**



www.google.es



La UPRL informa

Incidencia y otros datos estadísticos sobre esta reacción alérgica

En España un 3% de la población es alérgico al veneno de avispas y abejas y según la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAC) cada año mueren en España más de 10 personas por graves reacciones alérgicas ante la picadura de estos himenópteros. Según los datos del último Informe Alergológica la tasa de mortalidad anual se estima aproximadamente en un 0,08 por millón de habitantes. La mayoría de los casos se producen en verano, cuando estos insectos están más activos y se hace vida al aire libre con más frecuencia.

También debemos conocer que aproximadamente un 8% de los pacientes alérgicos a himenópteros padecen una enfermedad considerada rara, la **mastocitosis sistémica**. Se trata de una patología de la sangre que afecta a entre 3 y 13 personas por 100.000 habitantes en población general, pero que en este tipo de alérgicos es mucho más frecuente. Se produce una proliferación anómala de mastocitos que favorece que estos pacientes sufran reacciones alérgicas graves cuando les pica un himenóptero y estas personas deberían ser candidatos a recibir un tratamiento de inmunoterapia

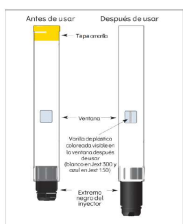
Qué medidas preventivas debe tomar la persona que conoce ser alérgico a estas picaduras.

Cuando la persona conoce que es alérgica a las picaduras de las avispas o a las abejas, debe tomar todas las precauciones para evitar el problema y debe llevar siempre consigo **adrenalina autoinyectable para administrarse en caso de picadura**. Es un medicamento de receta médica que se vende en envases fáciles de llevar y tiene la forma de un rotulador grande



www.google.es

La persona con antecedente de reacción alérgica grave por veneno de himenópteros o por otras causas deben ser instruidos en la auto-administración de adrenalina, dado que es el tratamiento de emergencia de la reacción anafiláctica. También se recomienda formar a sus familiares y personas de su entorno laboral.



www.google.es

Hay varias marcas comerciales, pero el mecanismo de administración es muy similar

La UPRL informa

¿Cuándo se necesita ayuda médica?

Las reacciones en la zona donde pica el insecto suelen ser locales, con picor, enrojecimiento e inflamación circunscrita, pero cuando el área de inflamación es mayor de 10 centímetros de diámetro la reacción alérgica se considera patológica; así como la reacción alérgica generalizada. En los casos en que se producen lesiones en la piel a distancia del lugar de la picadura con **picor en la planta de los pies y manos, dificultad para respirar, mareo o síntomas digestivos** nos debe hacer pensar en la posible llegada de una reacción alérgica generalizada grave, y en estos casos sin demora se debe solicitar ayuda médica cuando, a los síntomas anteriores se añade:

- Bajada de tensión con mareo
- Broncoespasmo (espasmos en bronquios que impiden el paso de aire a pulmones)
- Pérdida de conocimiento

En los casos, si se demora la administración de la adrenalina, puede darse el fallecimiento.

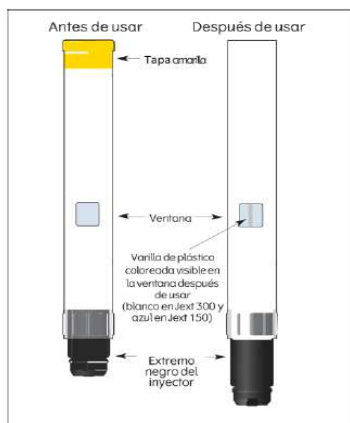
Kit de tratamientos para uso inmediato en el shock anafiláctico.

La persona conocedora de su grave alergia debe llevar consigo **adrenalina auto-inyectable para administrársela en caso de reacción alérgica grave**, y especialmente cuando realiza actividades a la intemperie, recomendando disponer de un pequeño botiquín para llevar en su vehículo o una mochila con un kit básico de material y fármacos de **USO PERSONAL (*)** en el ámbito laboral y que pasamos a enumerar:

Nº	MATERIAL / FÁRMACO	USOS
1.	Botellín de agua	<i>Para poder tomar algunos fármacos y lavado de picadura</i>
2.	Pinzas	<i>Para retirar el aguijón, si ha quedado visible para quitar</i>
3.	Bolsa de frío de uso inmediato (con aplicación de unos 15 min.)	<i>Para colocar sin demora en la zona de la picadura y disminuir la difusión de veneno</i>
4.	Desinfectante (betadine o agua oxigenada o suero fisiológico)	<i>Para aplicar posteriormente y desinfectar la herida de la picadura</i>
5.	Gasas	<i>Para desinfectar, colocar gasa fina en la bolsa de frío,</i>
6.	Fármaco oral antihistamínico (*) (2 comprimidos de Ebastina ® de 10 mg)	<i>Para tomar con agua si sospechamos una posible reacción alérgica con picor intenso</i>
7.	Fármaco oral corticoides (*) (2 comprimidos de Dacortin ® 30 mg)	<i>Para tomar con agua si sospechamos una posible reacción alérgica</i>
8.	Adrenalina autoinyectable (*) debe oírse un “clic” al administrarse y mantener la presión 10 segundos	<i>Para administrarse en caso sospecha de shock anafiláctico.</i>
9.	Guantes desechables	<i>Para usar si hay alguna herida con sangre</i>
10.	Bolsa de plástico rígida o recipiente	<i>Para recoger el material desechable, incluida la jeringa</i>

La UPRL informa

(*) Los fármacos que se recomienda disponer en un pequeño botiquín son siempre de uso personal y solo se prescriben a esa persona que en concreto es conocedora de su grave alergia con instrucción en el uso de la autoadministración de la **Adrenalina inyectable en pluma precargada**. En el caso de que pensáramos administrarlos a otra persona por sospecha de estar ante un posible shock anafiláctico, siempre tendríamos que **llamar previamente al teléfono de Urgencias y Emergencias Sanitarias, 061**, y solo con autorización de un médico se podrían administrar a otra persona.







	<p>1. Agarre el inyector Jext con la mano dominante (la que usa para escribir), con el pulgar al lado de la tapa amarilla.</p>
	<p>2. Con la otra mano quite la tapa amarilla.</p>
	<p>3. Coloque el extremo negro del inyector en la parte externa del muslo, sujetando el inyector en ángulo recto (90° aprox.) al muslo.</p>
	<p>4. Presione el extremo negro del inyector enérgicamente en la parte externa del muslo hasta que se oiga un “click” que confirme que ha comenzado la inyección, después manténgalo presionado. Mantenga el inyector firmemente en esa posición en el muslo durante 10 segundos (contar lentamente hasta 10) y luego retírelo. El extremo negro se extenderá automáticamente ocultando la aguja.</p>
	<p>5. Masajee la zona de inyección durante 10 segundos. Busque asistencia médica de inmediato. Llame al 112, pida una ambulancia y diga que está sufriendo una anafilaxia.</p>

La UPRL informa

Llamar al teléfono 112 o 061 en la sospecha de shock anafiláctico.

En estas reacciones alérgicas generalizadas graves o anafilaxia, hay que actuar sin demora y no debemos olvidar llamar desde un principio al teléfono 112 o 061 explicando la situación. Debemos colocar al afectado en posición de shock, y si a pesar de haberse administrado el tratamiento disponible se produce un parada cardiorrespiratoria, deberá iniciarse las maniobras de Reanimación Cardiopulmonar (RCP).

	<p>Shock</p> <ul style="list-style-type: none">• Colocar a la víctima en posición de shock• Mantener a la persona cómoda y cálida• Voltear la cabeza de la víctima hacia un lado si no se sospecha de lesión del cuello 	<p>30 COMPRESIONES EN TORAX</p> <p>En total 100 masajes al minutos</p> <p>REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR</p> <p>2 INSUFLACIONES DE AIRE</p> <p>100 al minuto</p> 
		

Algunos consejos para prevenir la picadura de abejas y avispas.

Las personas conocedoras de su alergia a la picadura de avispas y abejas, deben:

- No acercarse a panales de abejas ni a nidos de avispas. Si accidentalmente se acercara a uno de ellos, hay que retirarse con movimientos lentos.
- No llevar ropa de colores llamativos.
- No perfumarse ni ponerse desodorante de olor intenso
- Si una abeja o avispa se posa sobre una parte del cuerpo, no intentar matarla ni espantarla; es necesario permanecer quieto o hacer sólo movimientos lentos hasta que se aleje.
- No manipular frutas y en general comidas al aire libre.
- Evitar caminar descalzo, así como hacerlo por huertos en floración, campos de trébol o cualquier área con abundantes flores.
- Las colisiones con estos insectos pueden causar picaduras; por lo tanto hay que evitar correr o montar a caballo, en bicicleta o en moto en áreas en las que haya abundancia de flores.
- Dentro de recintos cerrados mantener una red para atrapar cualquier insecto volador que penetre. También es útil tener insecticida para matarlos, por ejemplo, en guantera del coche
- Evitar tirar piedras o ramas a los nidos de los insectos. La erradicación de los nidos cercanos a las viviendas debe ser realizada por profesionales. Nunca deben ser manipulados por la propia persona conocedora de su alergia, ni estar presente mientras se realiza.

Recomendamos al personal PAS o PDI con tareas a la intemperie la conveniencia de llevar anotado el **teléfono de Mutua MAZ 900 121 300** por si precisara asistencia sanitaria derivada de la picadura de himenópteros, dado que si ocurre en el horario laboral se puede considerar accidente de trabajo. Estaríamos hablando de una o varias picaduras que requiere asistencia médica, y en estos casos, aunque la primera asistencia se realizara en un Centro de Salud o en un Hospital Público, las siguientes consultas se podrían realizar con Mutua MAZ. **Más información en UPR, e-mail: lcasedas@unizar.es tel. 876553150**

La UPRL informa

Bibliografía de consulta

<http://www.diariovasco.com/graficos/sociedad/salud/201406/11/shock-anafilactico-3082387326107-mm.html>

ALERGIA A MEDICAMENTOS

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/drug-allergy/symptoms-causes/syc-20371835>

http://pacientes.seicap.es/es/alergia-a-medicamentos_24009

<http://www.alergias24.com/medicamentos/>

ALERGIA A CONTRASTES RADIOLÓGICOS

<https://www.radiologyinfo.org/sp/info.cfm?pg=safety-contrast>

<https://www.quironsalud.es/blogs/es/alergiate-dia/controvertida-alergia-contrastes-yodados>

ALERGIA A FRUTOS SECOS

<http://www.seicap.es/es/-qu%C3%A9-es-la-alergia-a-frutos-secos-23963>

<https://www.lechepuleva.es/bienestar-digestivo/alergia-frutos-secos>

ALERGIA PESCADOS Y AL MARISCO

<https://kidshealth.org/es/parents/shellfish-allergy-esp.html>

<https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/mariscos-enfermedades-anafilacticas-alergias/2/>

<https://kidshealth.org/es/parents/fish-allergy-esp.html>

ALERGIA A HIMENÓPTEROS

<file:///C:/Users/usuario/Downloads/SEAIC-Guia-HIMENOPTEROS.pdf>

<https://www.elnortedecastilla.es/valladolid/adrenalina-puede-salvar-20180210105333-nt.html>

<http://www.alergiadexeus.es/publicaciones-y-prensa/item/cese-comercializacion-adrenalina-autoinyectable-jext-300.html>

https://www.google.es/search?q=adrenalina+boligrafo&sa=X&biw=1209&bih=615&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=kw6BP6rPAJK5bM%253A%252CuGwEZ41jAUwxJM%252C&usq=_nzcMgOc3Rrt_1o7L_0t3Vh8uLI0%3D&ved=0ahUKEwjgKGU1PPbAhXBshQKHTTnCrQQ9QEITDAC#imgrc=kw6BP6rPAJK5bM:

ADRENALINA AUTO-INYECTABLE CON PLUMA PRECARGADA

https://www.aemps.gob.es/cima/pdfs/es/p/73187/Prospecto_73187.html.pdf

PRIMEROS AUXILIOS

http://www.aragon.es/DepartamentosOrganismosPublicos/OOAA/ServicioAragonesSalud/AreasTematicas/SectoresSanitariosCentro_s/ci.09_aragon_urgencias.detalleDepartamento?channelSelected=b729dd2a38e2b210VgnVCM100000450a15acRCRD

http://www.cercp.org/images/stories/recursos/Documentos/Recomendaciones_ERC_2015_Resumen_ejecutivo.pdf

<https://www.youtube.com/watch?v=fb29LCjX4-E>