

- **Categoría:** Trabajos fin de Grado, Master y EIR.
- **Título:** PROYECTO VISETUAL “Vlve SEguro/a TU ALergia”

- **Resumen:** Las alergias e intolerancias alimentarias se han convertido en un importante problema de Salud Pública debido al aumento en su prevalencia, afectando a todos los rangos por edad en la población general. El proyecto VISETUAL (Vlve SEguro/a TU ALergia), que podríamos encuadrarlo como un estudio piloto, tiene como objetivo garantizar un abordaje holístico de las alergias e intolerancias alimentarias en el sector de Hostelería y Restauración para minimizar al máximo el riesgo de complicaciones en personas con alergias y/o intolerancias alimentarias. Se realizaron 3 sesiones formativas en las que participaron un total de 7 participantes correspondientes a 2 restaurantes. A través de preguntas al final de cada sesión, se evaluó la adquisición de conocimientos así como el grado de satisfacción con el proyecto. Además, el proyecto incluye pósteres para colgar en los diferentes establecimientos así como la creación de un blog para poder consultar todo el material trabajado en el proyecto, entre otros. Por último, como líneas futuras, el proyecto seguirá difundiéndose en sectores como el escolar, asociaciones y sistema sanitario para seguir concienciando de su importancia.

- **Justificación:** Debido a la elevada prevalencia de las alergias (AA) e intolerancias alimentarias (IA) (estimándose en más de 220 millones de personas en todo el mundo, a pesar de su infradiagnóstico) y al aumento de la misma en las próximas décadas, debido a la globalización y nuevos estilos de vida como son el aumento de nacimientos por cesáreas, abuso de pesticidas y antibióticos, elevada contaminación y menor contacto con alérgenos debido a un estilo de vida más aséptico (1-3), entre otros, resulta vital la creación, desarrollo, visibilización y difusión de proyectos como el “Proyecto VISETUAL”.
Las personas que reciben un diagnóstico de alergia y/o intolerancia alimentaria sufren un impacto muy grande en su estilo de vida, ya que tienen que readaptarse, convivir con el miedo y ansiedad de sufrir alguna reacción, limitar sus actos sociales y ven obstaculizada su vida en tareas tan sencillas como ir a hacer la compra al supermercado. En la población general, e incluso en el sector sanitario, se tiende a confundir las diferencias entre AA e IA y existen grandes lagunas de conocimientos, algo que pone en riesgo vital a las personas que sufren este problema que pueden llegar a sufrir reacciones leves (prurito, leve eritema, molestias gastrointestinales...) hasta reacciones graves que pueden provocar la muerte como el shock anafiláctico (2,4).
Debido a que el sector de la Hostelería y Restauración juega un papel importante y es la pieza angular en nuestra sociedad, debido a que la sociedad española socializa mayoritariamente a través de la comida, el “Proyecto VISETUAL” ha nacido orientado a este sector, sin olvidar otros tan importantes como el escolar, diferentes asociaciones y, por

supuesto, el sector sanitario, donde la enfermera debe ser el nexo de unión y la encargada de realizar Educación para la Salud y erradicar estas lagunas de conocimiento.

Gracias al “Proyecto VISETUAL” se ha conseguido concienciar, mejorar, empatizar y establecer nexos de unión entre el sistema sanitario y el sector de la Hostelería y Restauración, guiando todos los esfuerzos al objetivo principal del mismo: garantizar una atención segura a las personas con AA e IA.

- **Desarrollo:** El “**Proyecto VISETUAL**” se trata de un proyecto de Educación para la Salud enfocado en las AA e IA, encuadrado dentro del programa formativo de la Especialidad de Enfermería Familiar y Comunitaria. La muestra estuvo formada por 7 profesionales de la Hostelería y Restauración, estableciendo como **criterios de inclusión** aquellas personas que trabajasen en este sector independientemente del cargo que tuviesen (se admitió desde limpiadores/as, camareros/as, cocineros/as hasta gerentes de los establecimientos) y como **criterios de exclusión** aquellas personas que no tuviesen relación con el sector de Hostelería y Restauración (matizar que este criterio se ha aplicado en la primera fase de este proyecto, pero en futuras fases se continuarán incluyendo a docentes y discentes, personas de asociaciones y profesionales sanitarios pasando a incluirse en los criterios de inclusión). Se realizaron un total de **tres intervenciones**, evaluando al final de cada una de ellas los conocimientos adquiridos a través de **una encuesta de conocimientos**, objetivando que los participantes habían adquirido los conocimientos de forma satisfactoria con un **96,2%** de aciertos. La **captación activa** de los participantes se realizó mediante contacto telefónico concertando posteriormente un encuentro para presentar de manera resumida el “Proyecto VISETUAL”. Además se creó un **blog** para poder consultar todos los conceptos tratados (**Anexo 4**).

Intervenciones.

En cuanto a las intervenciones, se realizaron **tres intervenciones** en un período de 15 días con una duración de 90 minutos cada una, aproximadamente.

Las intervenciones fueron tituladas:

1. **Alergias (AA) e intolerancias alimentarias (IA) en Hostelería y Restauración: “Proyecto VISETUAL”.**
2. **Prácticas seguras y abordaje holístico de las AA e IA.**
3. **Abordaje multidisciplinar: estrechando lazos.**

Se adaptó en todo momentos el contenido de las intervenciones a los conocimientos previos y nivel sociocultural y académico de los participantes, para asegurar que la adquisición de los conocimientos fuese lo más fácil y perfecta posible.

Sesión 1. Alergias (AA) e intolerancias alimentarias (IA) en Hostelería y Restauración: “Proyecto VISETUAL”.

El **objetivo** fue: los participantes conseguirán una base teórica de alergias e intolerancias alimentarias para favorecer una atención segura en sus bares y restaurantes trabajando los diferentes temas de la sesión mediante las técnicas de Educación para la Salud (EpS).

Contenido.

La sesión se dividió en diferentes partes:

- **Bienvenida y acogida de participantes:** De manera breve, nos presentamos el grupo docente y los participantes comentando nombre, de dónde provenían, en qué restaurante trabajaban y qué les había motivado para acudir y participar en el “Proyecto VISETUAL”.
- **Conocimientos de AA e IA:** a través de la técnica de EpS de Brainstorming.
- **Diferencias entre AA e IA** (a través de la técnica de EpS de vídeo con debate) así como **epidemiología, alergias e intolerancias más comunes** y los **alérgenos de declaración obligatoria** según la **Normativa Europea (Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria a los consumidores)**, a través de la técnica de EpS foto-palabra (**Anexo 2**).
- **Sistema de Análisis de Peligros y Puntos de Control Crítico (APPCC):** centrándonos en los prerequisites del mismo. Es un Sistema que identifica, evalúa y controla aquellos puntos de peligro, estableciendo medidas preventivas para eliminarlos y/o reducirlo hasta niveles aceptables.
- **Prevención de contaminación cruzada:** adecuada higiene personal, adecuado almacenaje (en seco, en refrigeración y en congelación), manipulación de alimentos, potenciales alérgenos y su adecuado tratamiento, limpieza de superficies y utensilios de cocina, gestión de residuos y adecuada formación continuada del equipo de trabajo, entre otros, a través de las técnicas de EpS expositiva y foto-palabra (**Anexo 2**).
- **Casos reales:** a través de la lectura, con el objetivo de concienciar de la importancia de un adecuado trabajo y sensibilizar y empatizar con las personas que sufren AA e IA, a través de la técnica de EpS de análisis del caso (**Anexo 2**).
- **Hojas de evaluación de conocimientos (Anexo 3).**

- **Síntesis y cierre:** resumen de lo trabajado en la sesión y entrega de material en papel (tríptico) con información relacionada (**Anexo 2**).

Sesión 2. Prácticas seguras y abordaje holístico de las AA e IA.

El **objetivo** fue: los participantes conseguirán actuar en situaciones de emergencia así como abordar de manera holística a las personas con AA e IA realizando las diferentes técnicas de EpS de la sesión.

Contenido.

La sesión se dividió en diferentes partes:

- **Bienvenida y resumen de la anterior sesión y de los contenidos de la sesión 2.**
- **¿Qué puede comer una persona con AA y/o IA a...?:** se explicaron las AA e IA más prevalentes así como algunas desconocidas pero muy comunes, indicando los alimentos que son aptos y no aptos para las personas con este problema.
- **Decálogo de restaurante seguro: Anexo 4.**
- **Cinco correctos en la atención a personas con AA y/o IA:** realizamos una reinvención de los “5 correctos a la hora de administrar un fármaco”, adaptándolo a la temática del “Proyecto VISETUAL”, las AA e IA. **Anexo 4.**
- **Mitos:** tratamos diferentes mitos de las AA e IA a través de la técnica de EpS debate con discusión.
- **Abordaje biopsicosocial:** a través de las técnicas de EpS expositiva y foto-palabra.
- **Actuación ante shock anafiláctico y nociones básicas de Soporte Vital Básico (SVB):** a través de la técnica de EpS de demostración con entrenamiento y análisis del texto (**Anexo 4**), explicamos con autoinyectores de adrenalina el modo de actuación ante shock anafiláctico y con muñecos de simulación (tanto adultos como pediátricos) el protocolo de actuación ante parada cardiorrespiratoria así como otros primeros auxilios (posición lateral de seguridad, maniobra de Heimlich, movilización en bloque, conducta PAS, etc).
- **Dificultades en la práctica:** a través de la técnica de EpS de Rol-playing (**Anexo 3 y Anexo 4 Imagen 7**), realizamos simulaciones cotidianas en los establecimientos para valorar aspectos a mejorar y corregirlos.
- **Casos reales:** continuamos con la concienciación a través de la lectura de casos reales que han provocado la muerte.

- **Hojas de evaluación de conocimientos.**
- **Síntesis y cierre:** resumen de lo trabajado en la sesión y entrega de material en papel con información relacionada

Sesión 3. Abordaje multidisciplinar: estrechando lazos.

El **objetivo** fue: los participantes conseguirán comprender la importancia de trabajar con otros profesionales a través de la formación de un equipo multidisciplinar.

Contenido.

La sesión se dividió en diferentes partes:

- **Bienvenida y resumen de las dos anteriores sesiones y de la sesión 3:** se realizó una presentación rápida de los diferentes profesionales así como de los participantes para conocernos entre todos.
- **Estrechando lazos:** a la sesión acudió una psicóloga, una veterinaria, dos enfermeras de consultas de alergología y dos madres de niñas con AA e IA (alergia a proteína de leche de vaca y celiaquía), a través de las técnicas de EpS expositiva y dinámica grupal, fomentando en todo momento la puesta en común de los diferentes temas tratados.
- **Casos reales:** se realizó la lectura del último caso real que en lugar de tener un efecto negativo, trató de una adecuada atención a una persona con AA e IA en un restaurante.
- **Hojas de evaluación de conocimientos.**
- **Hoja de satisfacción (Anexo 3).**
- **Síntesis y cierre:** resumen de lo trabajado en las tres sesiones del proyecto y entrega de material en papel con información relacionada. Agradecimiento por la participación y por el interés mostrado en todas las sesiones. Aplicamos las técnicas de EpS expositiva y dinámica grupal/debate.

En cuanto a los resultados obtenidos, se realizó un análisis cuantitativo de las encuestas de conocimientos y un análisis cuali y cuantitativo de la encuesta de satisfacción.

- **Encuesta de conocimientos:** cada encuesta de conocimientos (tres en total, una por cada sesión), estuvo formada por 5 preguntas. Hubo una tasa de acierto del 96'2% al final de las sesiones, calificando como excelente la respuesta y la adquisición de los mismos.
- **Encuesta de satisfacción:** el 100% de los participantes valoraron con una puntuación de 5 "Muy buena" en la escala Likert aspectos como que el contenido le iba a servir para su trabajo, los objetivos del proyecto fueron claros, recomendaría asistir al "Proyecto VISETUAL" a otras personas y que el "Proyecto VISETUAL" había cumplido con sus expectativas. Además, también el 100% de los participantes consideraron que la forma de explicar del docente fue de 5 "Muy buena" y calificaron también con 5 al docente. Únicamente dos personas consideraron como 4 "Bueno", "la duración ha sido adecuada" y "las actividades y tareas usadas han sido adecuadas". Las encuestas también incluían una caja para respuesta libre entre las que destacamos "añadiría descansos, se hace largo todo seguido", "me gustó todo en general, ha estado estupendo tanto las charlas como los docentes, muchas gracias por todo y mucha suerte en vuestro proyecto", "la forma de explicar y los casos han sido bastante claros y se entienden perfectamente. Me gustó que se hayan preocupado por la formación de la Hostelería en este campo, gracias por vuestra involucración", "me gustó todo en general, lo que no me gustó es que no acudieran más restaurantes y no se impliquen en estos temas tan importantes. Enhorabuena por el proyecto", entre otras.

- **Conclusiones:** Debido a que las AA e IA lejos de estancarse o disminuir siguen en rápido aumento, se hace indispensable concienciar a la población general y a los organismos, negocios y sectores directamente implicados en la manipulación de alimentos. Surge con ello la necesidad de seguir desarrollando proyectos como el "Proyecto VISETUAL", liderados por una enfermera, para acercar el sector sanitario a otros ámbitos y combatir y erradicar las lagunas de conocimientos en este tema. El "Proyecto VISETUAL" en su primera fase, ha demostrado grandes beneficios, consiguiendo compromiso y garantías de atención a personas con AA e IA en el sector de la Hostelería y Restauración. Es por ello que el "Proyecto VISETUAL" continuará creciendo y acercándose a los ámbitos de la Educación, asociaciones y sistema sanitario para juntos hacer que las personas con AA e IA: **Vivan SEguras SUS ALergias.**