

# A la facultad con alergia y asma



Para muchos estudiantes, el comienzo de la facultad marca el comienzo de la edad adulta. Incluso, quizás vivirán por su cuenta por primera vez. Esta transición que emociona (y que a veces atemoriza) representa desafíos especiales para quienes padecen de alergias y asma, y a menudo preocupa a los padres.

Un nuevo entorno expone a los estudiantes a diferentes disparadores de alergia y asma. Los desafíos de la vida universitaria pueden agregar un estrés adicional que puede agravar el asma. Para quienes tienen alergia a determinados alimentos, a la hora de comer, el campus puede convertirse en un campo minado.

Se puede tener la sensación de que hay vallas abrumadoras y difíciles de superar. Sin embargo, con un poco de planificación, los adolescentes pueden hacer una exitosa transición de la secundaria a la facultad, y, a la vez, tomar un papel más activo en el manejo de su salud.

## RECURSOS ÚTILES

Visite nuestro sitio web para descargar material adicional:

- Carteles que indican "zona libre de alérgenos"
- Plan de acción en caso de anafilaxia
- Tarjeta alerta anafilaxia
- Plan de acción para controlar el asma

## Pasos a seguir

Si es que todavía no lo están haciendo, ahora es el momento de que los adolescentes comiencen a tomar responsabilidades relacionadas con su enfermedad. Estos son algunos consejos oportunos para el salto a la facultad:

- Cuando llegues al campus, reúnete con el personal (en especial, con el personal de servicio de alimentos y consejeros colegiales) para armar un plan de control de tus alergias y asma.
- No corras riesgos. Infórmate sobre qué cosas disparan tus alergias y mantente alejado de esos alérgenos. Está atento a los signos que podrían indicar que es necesario recurrir al médico.
- Asegúrate de que tus recetas están completas y al día. Siempre ten los medicamentos a mano, incluso la epinefrina autoinyectable y un inhalador de alivio rápido.
- Considera la posibilidad de conversar con tus amigos y compañeros de cuarto sobre tu alergia y asma. Informar a quienes están cerca tuyo sobre tu salud y los signos de una emergencia médica, será de ayuda para tu seguridad.
- Si vas a la universidad, es importante que encuentres un alergólogo en el área al que poder contactar si necesitas atención médica mientras estas en la facultad. Para ubicar un alergólogo cerca de tu campus, visita [www.aaaai.org/phsyref](http://www.aaaai.org/phsyref).

Tomar el control de tu salud y estar preparado para las emergencias ayudará a manejar el asma y las alergias, y tranquilizará a tus padres.

## En resumen

Los estudios han demostrado que los jóvenes arriesgan más su salud que otros grupos. Por ejemplo, un estudio determinó que muchos jóvenes con alergia a los alimentos han comido determinados alimentos aún sabiendo que contenían alérgenos.

Traída a usted por su alergista/inmunólogo y la Academia Estadounidense de Alergia, Asma e Inmunología.

© 2012 American Academy of Allergy, Asthma & Immunology.

[www.aaaai.org](http://www.aaaai.org)