

Últimos grados escolares (8–11 años)

Los folletos sobre las etapas de la alergia alimentaria se diseñaron para ayudar a las familias a tratar las alergias alimentarias en las diferentes etapas de desarrollo.

- Use el folleto *Conocimientos básicos sobre la alergia alimentaria para todas las edades* para aprender información importante que todos los padres deberían saber cuando tienen un hijo con alergias alimentarias.
- Siempre hable con el alergista de su hijo si tiene preguntas o antes de realizar cambios en el plan de tratamiento de la alergia alimentaria de su hijo.



Los niños más grandes pueden involucrarse más en el tratamiento de sus propias alergias alimentarias con el apoyo de los adultos. Incluir gradualmente a los niños en el tratamiento de la alergia alimentaria los ayuda a desarrollar las habilidades y la seguridad que necesitarán para tratar las alergias alimentarias de manera independiente en el futuro.

Enséñeles a los niños sobre la alergia alimentaria

- Su hijo tomará su ejemplo sobre cómo lidiar con la alergia alimentaria. Si sus palabras y comportamientos muestran que usted se siente seguro, esto lo ayudará a él también a sentirse más seguro.
- Dé el mensaje de que las alergias alimentarias son manejables. “Si comes una comida a la que eres alérgico, puede causarte una reacción alérgica. Pero las etapas que seguimos para evitar los alérgenos y tratar las reacciones funcionan muy bien para mantenerte a salvo”.
- Puede usar ejemplos de otras etapas que se toman para reducir riesgos en la vida diaria. “Así como nos mantenemos en el camino seguro y siempre usamos un casco cuando andamos en bicicleta, leemos los ingredientes de las etiquetas y siempre tenemos tu autoinyector de epinefrina cerca”.
- Evite palabras aterradoras como “alergias mortales” que pueden causar ansiedad.
- Asegúrese de que su hijo sabe los nombres de sus alérgenos alimentarios y cómo lucen.
- Déjele saber a su hijo que puede recurrir a usted con preguntas sobre las alergias.



Exposición al alérgeno

- Refuerce las reglas como la del lavado de manos antes de comer y no compartir la comida.
- Explíquelo a su hijo que solo estar cerca u oler un alérgeno no causa una reacción. Si el alérgeno se introduce en su piel, debe lavarla. ¡La piel mantiene a los alérgenos fuera del cuerpo!

Lectura de las etiquetas

- Los niños más grandes pueden hacerse cargo de más responsabilidades a la hora de leer las etiquetas con la doble verificación de los adultos. Practique la lectura de las etiquetas con las comidas en su despensa y en el supermercado.
- Enséñele a su hijo las reglas que ha desarrollado con su alergista para evitar las comidas con etiquetas preventivas (p. ej., “puede contener”) Es importante ser claro y consistente.
- Refuerce que, si no hay una etiqueta, su hijo no debe comer la comida. “Ante la duda, no comas la comida”.



Reconocimiento y tratamiento de una reacción alérgica

- Use el plan de acción ante anafilaxia de su hijo para enseñarle sobre los posibles síntomas de una reacción, como la urticaria, inflamación, vómitos, diarrea, tos y estrechamiento de la garganta. Repase el plan al menos una vez al año.
- Enséñele a su hijo a decirle a un adulto si cree que ha comido una comida que contiene sus alérgenos o si cree que puede estar teniendo una reacción alérgica.
- Explíquelo por qué mantiene cerca el autoinyector de epinefrina todo el tiempo. “La epinefrina es un medicamento seguro. Si tienes una reacción, te va a ayudar a sentirte mejor rápidamente”.
- Ayude a su hijo a practicar con el dispositivo autoinyector de instrucción con frecuencia para hacerlo sentir cómodo.
- Si el autoinyector hace sentir nervioso a su hijo, hágale saber que la aguja es corta y delgada (con una longitud aproximada de una moneda de diez centavos y más corta que las agujas de las dosis de rutina).

Tratamiento de las alergias alimentarias en casa

- Involucre a su hijo en la preparación de la comida para que aprenda las etapas para preparar comidas seguras.
- Cree un espacio para las colaciones seguras y listas para consumir. Lea las etiquetas con su hijo y considere agregar pegatinas que digan “seguro” a estas comidas.
- Asegúrese de que su hijo sepa dónde se guardan los autoinyectores de epinefrina en la casa.
- Ayude a su hijo a crear la rutina de llevar su autoinyector con él cada vez que se va de la casa. “Vamos a usar el baño. Agarra tu bata y asegúrate de que tenemos tu autoinyector de epinefrina.”
- Considere usar listas de verificación para ayudar a aumentar la independencia de su hijo en el tratamiento de las alergias alimentarias (p. ej., lista para preparar la mochila de danza: zapatos de ballet, botella de agua, comida segura, autoinyector de epinefrina).





Salir a comer a restaurantes

- Aliente a su hijo a explicar su alergia en los restaurantes. Puede agregar detalles y hacer más preguntas si es necesario.
- Practique las habilidades en el restaurante con anticipación usando juegos de rol y mirando menús en línea.
- Enséñele a su hijo ejemplos de ingredientes ocultos o de contacto cruzado según sus alérgenos.

Tratamiento de las alergias alimentarias en la escuela

- Involucre a su hijo en la decisión sobre dónde se va a sentar durante el almuerzo, en caso de haberlo, en su escuela. Algunos niños se sienten más seguros en una mesa hipoalérgica mientras otros prefieren un lugar seguro en su mesa del salón de clases.
- Cuénteles a su hijo las rutinas que seguirá en la escuela (p. ej., lavarse las manos antes y después de comer, no compartir la comida, decirle a un adulto si necesita ayuda o cuando cree que puede estar teniendo una reacción).
- Constante con su hijo la existencia de bromas o acoso escolar relacionados con la alergia alimentaria. Si hay preocupaciones, hable con la escuela o los adultos a cargo. El acoso escolar nunca debe ignorarse.

Lidiar con las actividades sociales

- Tenga una reserva de golosinas seguras para tener disponible en las fiestas de cumpleaños y celebraciones.
- Actúe en conjunto con su hijo para planificar con anticipación los eventos sociales que involucran comida. Algunos niños prefieren comer con anticipación mientras otros prefieren identificar las opciones de comida seguras o llevar comida segura de casa.
- Asegúrese de que su hijo conozca al adulto a cargo y dónde se va a guardar el autoinyector de epinefrina
- Ayude a su hijo a practicar qué decir para manejar situaciones cotidianas, como maneras de decir no si se le ofrece comida o explicar por qué trajo su propia comida a la fiesta.



Respalde la autoestima

- Su hijo a veces puede sentirse frustrado, triste o acomplejado a causa de las alergias alimentarias. Hágale saber a su hijo que está bien sentirse así.
- Aliente a su hijo a recurrir a usted si se siente molesto. Escúchelo primero. Aunque no pueda “arreglar” la situación, es importante que su hijo sepa que usted lo comprende.
- Felicite a su hijo por hacer buenas elecciones. “Sé que fue difícil no haber podido comer la pizza en la fiesta del equipo de fútbol. Estamos orgullosos de cómo explicaste tus alergias”.
- Ayude a su hijo a enseñarles a sus amigos sobre las alergias alimentarias. Cuando los amigos entienden las alergias pueden ser más comprensivos y elegir actividades que incluyan a su hijo.

Manejar la ansiedad y sentirse seguro

- Su hijo puede comenzar a pensar más sobre los riesgos relacionados con la alergia alimentaria en esta etapa. Los malentendidos comunes son que solo estar cerca de la comida es peligroso, o que oler o tocar la comida puede causar anafilaxia.
- Pídale al alergista de su hijo que hable con su hijo sobre cómo mantenerse a salvo sin limitar las actividades diarias.
- Júntese con su hijo para pensar por anticipado situaciones que le preocupan.
- Involucre a su hijo en la elaboración de ideas para sobrellevar situaciones complejas, de acuerdo con lo que sabe sobre el tratamiento de las alergias alimentarias. “No es peligroso solo oler la mantequilla de mani”. O “¡no voy a andar comiendo la comida de mis amigos!”
- Si su hijo tiene una reacción alérgica, después puede sentirse más preocupado. Ayude a su hijo a volver a sus rutinas habituales de tratamiento de la alergia. Dígale que las partes del plan de emergencia funcionaron bien. “Hiciste lo correcto al decirme que te dolía la panza”, o “tu autoinyector detuvo la reacción rápidamente”. Esto también puede ser una oportunidad para hablar sobre cualquier cosa que usted haría diferente para mantenerse a salvo en el futuro.
- Hable con el alergista de su hijo o médico de atención primaria si él se encuentra experimentando ansiedad sobre las alergias alimentarias. Esto puede incluir pensamientos de preocupación, comer menos comidas (incluso si la comida es segura), la necesidad de reconfirmar que la comida es segura o evitar situaciones sociales que involucren comida. Los profesionales de salud mental pueden ayudar a las familias a lidiar con la ansiedad relacionada con el estado de salud de un niño.



Preparación de los niños para las visitas médicas

- Cuénteles a su hijo de la cita médica con varios días de anticipación. Charlen de lo que pasará y deje que su hijo le haga preguntas.
- Pídale a su hijo que piense preguntas para su alergista y que haga una lista.
- Si su hijo está preocupado por la cita, piense con anticipación cómo va a usar las estrategias de afrontamiento. Para las pruebas cutáneas, lleve actividades para mantenerlo entretenido (p. ej., juegos en la tableta, dibujar o leer) Para los procedimientos como el análisis de sangre, considere usar estrategias de afrontamiento, como distracciones (p. ej., mirar un video, contar hacia atrás) o una técnica de relajación como respirar profundo.
- Involucre a su hijo en la cita con el médico, al dejarlo hablar con su alergista sobre cómo funciona su plan de acción ante anafilaxia y practicar con un dispositivo de autoinyector de instrucción.
- Después de la cita, felicite a su hijo verbalmente por su participación. Aliéntelo a compartir sus emociones y a repasar lo que aprendió para la próxima cita.

Ver el folleto de las Etapas de la alergia alimentaria Adolescencia temprana si tiene preguntas sobre el tratamiento de las alergias alimentarias a medida que su hijo va creciendo.