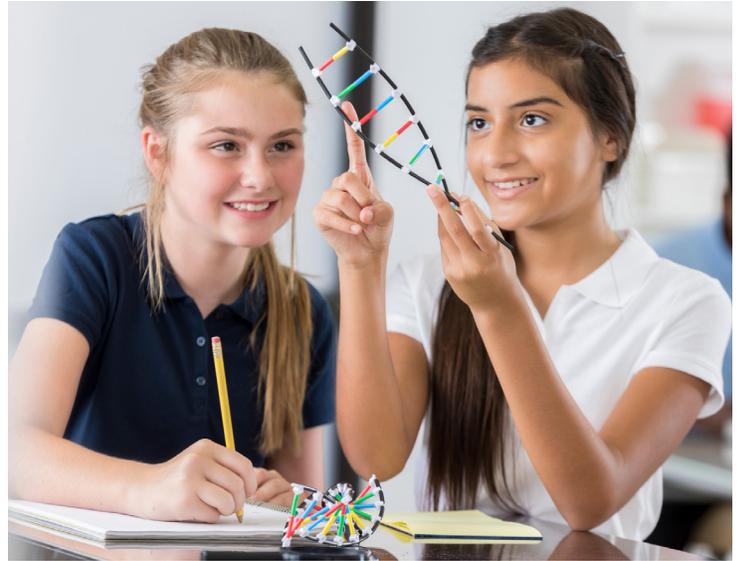


Adolescencia temprana (11-14 años)

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 preadolescentes pueden tener un mayor rol en el tratamiento de sus alergias alimentarias con el apoyo continuo de los adultos. Cuando le da gradualmente a su hijo más responsabilidad, esto le ayuda a desarrollar habilidades y seguridad para tratar las alergias alimentarias de manera independiente en el futuro.

Enséñeles a los preadolescentes y adolescentes 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.
- Empodere a su hijo con el mensaje de que las alergias alimentarias son tratables. “Las reacciones alérgicas pueden ser serias, pero las etapas que seguimos para tratar las alergias funcionan muy bien para mantenerte a salvo y permitirte hacer las cosas que disfrutas”.
- Cuando su hijo comience a compartir más las responsabilidades del tratamiento de las alergias alimentarias, controle con él con frecuencia cómo van las cosas. Decidan quién va a ser el responsable de las diferentes tareas (p. ej., lectura de los ingredientes en las etiquetas, comunicación de las alergias alimentarias, el transporte del autoinyector de epinefrina). A esta edad, lo que funciona mejor es el trabajo en equipo.
- Hágle saber a su hijo que siempre puede recurrir a usted con preguntas o para decirle que cometió un “error”. Mantener los canales de comunicación abiertos es una oportunidad para desarrollar las habilidades para resolver problemas.

Exposición al alérgeno

- Asegúrese de que su hijo entienda las diferentes maneras en las que puede entrar en contacto con un alérgeno. Comer la comida causa el mayor riesgo de anafilaxia.
- Enséñele a su hijo que solo estar cerca u oler un alérgeno no causa una reacción (p. ej., oler un sándwich de mantequilla de maní no causa una reacción alérgica). En casos excepcionales, las reacciones alérgicas pueden ocurrir al respirar el alérgeno. Esto solo ocurre en situaciones muy específicas, generalmente cocinando (p. ej., al cocinar pescado al vapor). Estas reacciones son generalmente leves.
- Si el alérgeno se introduce en la piel, esto puede causar urticaria u otros síntomas cutáneos. Debe lavarse el alérgeno con jabón y agua.
- Refuerce las rutinas como la de lavarse las manos antes de comer y no compartir la comida.

Lectura de las etiquetas

- Una vez que su hijo comienza a pasar tiempo solo, es importante que sepa cómo leer los ingredientes en las etiquetas.
- Practique la lectura de las etiquetas con su hijo usando las comidas en su despensa y en el supermercado.
- Enseñe a su hijo las reglas que usted ha desarrollado con su alergista para evitar comidas con etiquetas preventivas (p. ej., “puede contener”). Es importante ser claro y consistente.
- Enseñe a su hijo a leer siempre los ingredientes en las etiquetas, porque los ingredientes pueden cambiar.
- Refuerce que, si usted o su hijo no saben leer una etiqueta, su hijo no debe comer la comida.



Reconocimiento y tratamiento de una reacción alérgica

- Use el plan de acción ante anafilaxia de su hijo para enseñarle los posibles síntomas de una reacción, incluyendo los síntomas que deben ser tratados con epinefrina. Repase el plan todos los años.
- Enseñe a su hijo cómo usar su autoinyector de epinefrina. Practique usando un dispositivo de instrucción de la marca del autoinyector de epinefrina que lleve. Si tiene autoinyectores vencidos que no necesite más, considere hacer que su hijo practique con ellos sobre un naranja o pomelo.
- Cuénteles por qué debe tener su autoinyector consigo todo el tiempo. La epinefrina es un medicamento seguro que funciona bien para detener reacciones alérgicas. Funciona mejor cuando se aplica poco después de la reacción.
- Ayude a su hijo a crear el hábito de llevar su autoinyector de epinefrina con él cada vez que se vaya de la casa (p. ej., cuando uses el baño, agarra tu bata y lleva tu autoinyector de epinefrina). Piense cómo llevará sus medicamentos (p. ej., en una mochila, en un bolso)
- Charlen sobre el plan de emergencia de su hijo. Él debe decirle a un adulto si cree que está teniendo una reacción alérgica.
- Asegúrese de que su hijo sepa cómo llamar al 911 para ser transportado a una sala de emergencia por anafilaxia.
- 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

- Enséñele a su hijo las etapas para evitar el contacto cruzado.
- Involucre a su hijo en la planificación de las comidas, las compras en el supermercado y en la cocina para que aprenda las etapas para preparar comidas seguras.
- Guarde las comidas seguras listas para servir disponibles así su hijo puede preparar las colisiones de forma independiente.
- Asegúrese de que usted y su hijo lleguen a un acuerdo sobre dónde van a guardarse los autoinyectores de epinefrina en la casa.

Salir a comer a restaurantes

- Es importante que involucre a su hijo en las etapas que usted sigue para salir a comer de manera segura.
- Visiten páginas web de restaurantes juntos para practicar cómo darse cuenta cuáles son las opciones seguras.
- Use juegos de rol para practicar la comunicación de las alergias y preguntar sobre la preparación de la comida en los restaurantes. Asegúrese de practicar cómo hablar sobre ejemplos comunes de contacto cruzado e ingredientes ocultos según los alérgenos de su hijo.
- Deje que su hijo lidere la conversación con el personal del restaurante. Usted puede proporcionar apoyo en caso de ser necesario.
- Asegúrese de que su hijo siempre tenga su autoinyector de epinefrina consigo en el restaurante. Recuérdele que no debe comer sin él.
- Si su hijo sale a comer con sus amigos, considere llamar o visitar el restaurante de antemano con su hijo así se siente preparado.
- Ayude a su hijo a practicar qué decir cuando salga a comer con sus amigos. “Siempre le digo al restaurante sobre mis alergias alimentarias. Es solo mi rutina”.
- Considere hacer que su hijo lleve su propia “tarjeta para chef” que enumere sus alérgenos.

Tratamiento de las alergias alimentarias en la escuela

- Según las políticas de la escuela, su hijo podría empezar a llevar su autoinyector de epinefrina con él. Hable con su hijo sobre la tranquilidad que conlleva llevarlo uno mismo. Siempre tenga una reserva de medicamentos guardados en la enfermería.
- Involucre a su hijo en la elección de donde se va a sentar en el comedor. Algunos niños se sienten más seguros en una mesa hipoalérgica, mientras que otros prefieren sentarse en un lugar seguro con sus amigos.
- Involucre a su hijo en la planificación de cómo se va a manejar en los eventos escolares en los que se va a servir comida.
- Dígame a su hijo el rol que él tiene en el tratamiento de las alergias alimentarias en la escuela (p. ej., comunicar las alergias, leer las etiquetas, no compartir comidas, lavarse las manos, conocer los síntomas de una reacción alérgica y hacer saber al personal que se siente mal).
- Constante con su hijo la existencia de bromas o acoso escolar relacionados con la alergia alimentaria.



Lidiar con las actividades sociales

- Actúe en conjunto con su hijo para planificar con anticipación los eventos sociales que involucran comida. Si su hijo elige un plan que funcione para él, se sentirá más seguro y correrá menos riesgos.
- En caso de ser posible, verifique con anticipación qué comidas van a servirse en el evento. Asegúrese de que su hijo se sienta seguro al comunicar sus alergias y leer las etiquetas.
- Algunos niños pueden preferir comer con anticipación o llevar comida segura de casa.
- Su hijo siempre debe llevar el autoinyector de epinefrina, incluso si no va a comer. Ayude a su hijo a pensar cómo llevar el medicamento.
- Asegúrese de que los amigos sepan dónde su hijo guarda el autoinyector y qué hacer en una emergencia.
- Empiece a hablar sobre situaciones nuevas que pueden ir dándose a medida que su hijo crece, tal como tener una cita. Su hijo debe saber que un beso en la boca puede transferir alérgenos. Charle sobre las maneras de reducir el riesgo. Por ejemplo, que no de besos en la boca a no ser que la otra persona sepa sobre su alergia alimentaria y haya evitado los alérgenos de su hijo por lo menos varias horas (comer una comida hipoalérgica también puede ayudar). En los restaurantes, sugiera que la comida de su pareja también sea hipoalérgica.
- Empiece a charlar sobre los riesgos de las drogas y el alcohol. Estos pueden afectar la toma de decisiones, como dejar de ser cuidadoso a la hora de evitar alérgenos y hacer más difícil el reconocimiento y tratamiento de las reacciones alérgicas. El alcohol puede contener alérgenos. También puede hacer que las proteínas de los alérgenos alimentarios vayan del estómago hacia el torrente sanguíneo más rápidamente y sin digerir, así que podrías tener una reacción más grave a una cantidad mucho más pequeña de comida.





Respalde la autoestima

- Encajar con sus pares es importante en esta edad. Algunos niños pueden sentirse acomplejados sobre sus alergias alimentarias o avergonzados al hablar sobre las alergias en situaciones sociales.
- Anime a su hijo a decirles a sus amigos sobre sus alergias. Cuando los amigos entienden las alergias, son más proclives a elegir actividades que incluyan a su hijo preadolescente y lo ayuden a mantenerse a salvo.
- Actúe estrategias para manejar la presión de sus pares para probar una comida o para decir si una actividad no es segura. Esto va a ayudar a su hijo a sentirse preparado para hablar por sí mismo en caso de ser necesario.
- Hágle saber a su hijo que está bien a veces sentirse frustrado, triste o enojado a causa de las alergias alimentarias. Aliente a su hijo a recurrir a usted si se siente molesto. Escúchelo primero sin interrumpirlo. Su hijo debe saber que usted entiende su perspectiva.
- Hágle saber a su hijo que usted está orgulloso de las elecciones seguras que hace.

Manejar la ansiedad y sentirse seguro

- Al tratar sus alergias de forma independiente, su hijo puede sentirse más preocupado por las actividades que involucran comida. Algunos niños se preocupan más sobre los riesgos relacionados con la alergia alimentaria. Los malentendidos comunes son que solo estar cerca de la comida es peligrosos o que tocar la comida va a causar una reacción grave.
- 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 de afrontamiento, de acuerdo con lo que sabe sobre las alergias alimentarias. “No es peligroso solo oler la mantequilla de maní”.
- Si su hijo tiene una reacción alérgica, después puede sentirse más preocupado. Ayúdelo a volver a sus rutinas de tratamiento de la alergia. Cuénteles las partes del plan de emergencia que funcionaron bien. “Hiciste lo correcto al contarle a la maestra que te dolía la panza”, o “tu autoinyector de epinefrina 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 se siente ansioso sobre las alergias alimentarias. Esto puede incluir pensamientos de preocupación, comer menos comidas (incluso si la comida es segura), evitar actividades sociales que involucren comida o la necesidad de más reafirmaciones de que la comida es segura. 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 su hijo con unos días de anticipación la razón de su visita al alergista y los procedimientos a los que se puede someter. Dele la oportunidad de compartir sus sentimientos y hacer preguntas.
- Pida a su hijo que piense y anote preguntas para hacerle a su alergista. Esto lo va a ayudar a tener un rol activo en la visita.
- Considere darle a su hijo un tiempo a solas con su alergista para que hable sobre temas como besar, las drogas y el alcohol.
- Si su hijo se siente preocupado por la cita con el médico, piense estrategias de afrontamiento con anticipación. Para las pruebas cutáneas, lleve actividades para mantenerlo entretenido (p. ej., juegos en el teléfono o 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.
- Después de la cita, charle con su hijo sobre lo aprendido.

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