

# Adolescencia tardía (14-18 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.



**En los años de adolescencia, la responsabilidad del tratamiento de la alergia alimentaria gradualmente pasa de los padres al hijo. Puede ayudar a preparar a su hijo adolescente para esta transición. Los adolescentes se manejan mejor cuando entienden el plan de tratamiento y tienen un apoyo familiar continuo.**

## Enséñeles a los adolescentes sobre la alergia alimentaria

- Empodere a su hijo adolescente con el mensaje de que las alergias alimentarias son manejables. “Las reacciones alérgicas pueden ser serias, pero las etapas que seguimos para tratar las alergias alimentarias funcionan muy bien para mantenerte a salvo y permitirte hacer las cosas que disfrutas”.
- Los adolescentes quieren más independencia de los padres, pero aún están desarrollando las habilidades organizacionales y para resolver problemas. Ayude a su hijo adolescente a planificar de antemano las etapas que seguirán para manejar las alergias alimentarias cuando usted no esté presente.
- Cuando su hijo adolescente comience a tratar las alergias alimentarias de forma independiente, controle con él con frecuencia cómo van las cosas. Charle sobre quién va a ser el responsable de las diferentes tareas del tratamiento así no se les olvida nada.
- Hágle saber a su hijo adolescente que siempre puede recurrir a usted con preguntas o contarle si cree que ha cometido 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 adolescente entienda las diferentes maneras en las que puede entrar en contacto con el 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

- Al ir pasando más tiempo solo, es importante que su hijo adolescente sepa cómo leer los ingredientes en las etiquetas.
- Practique la lectura de las etiquetas con su hijo adolescente en su casa y en el supermercado.
- Enséñele a su hijo adolescente 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.
- Los adolescentes pueden aprender a llamar a las empresas de alimentos si tienen preguntas sobre si producto es seguro o no. Su hijo adolescente puede escuchar cuando usted llama o puede llamar con usted presente para ayudarlo.
- Recuérdele a su hijo adolescente leer siempre los ingredientes en las etiquetas, porque los ingredientes pueden cambiar.
- Refuerce que, si su hijo adolescente no sabe leer una etiqueta, no debe comer la comida.



## Reconocimiento y tratamiento de una reacción

- Use el plan de acción ante anafilaxia de su hijo adolescente para enseñarle los posibles síntomas de una reacción. Asegúrese de que entienda cómo reconocer la anafilaxia y los síntomas que deben tratarse con epinefrina.
- Asegúrese de que su hijo adolescente sepa cómo autoadministrarse la epinefrina usando el autoinyector. Practique con frecuencia usando un dispositivo de instrucción de la marca del autoinyector de epinefrina que lleve. Si tiene autoinyectores vencidos que no necesita más, considere hacer que su hijo adolescente 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., agarra tu abrigo y lleva tu autoinyector de epinefrina). Piensen ideas sobre cómo le va a resultar más cómodo llevar sus medicamentos (p. ej., en una mochila, en un bolso).
- Charlen sobre el plan de emergencia de su hijo adolescente. Si no va a haber un adulto presente supervisando, a los adolescentes más grandes se les puede dar la independencia de administrarse la epinefrina a sí mismos.
- Asegúrese de que su hijo adolescente sepa cómo llamar al 911 para ser transportado a una sala de emergencia por anafilaxia.
- Si el autoinyector hace sentir nervioso a su hijo adolescente, 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 en casa

- Asegúrese de que su hijo adolescente entienda cómo 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 colaciones de forma independiente.
- Asegúrese de que usted y su hijo lleguen a un acuerdo sobre dónde se guardarán los autoinyectores de epinefrina en la casa.

## Salir a comer a restaurantes

- Es importante que su hijo adolescente entienda las etapas involucradas al salir a comer de forma 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 (incluyendo los ejemplos comunes de contacto cruzado e ingredientes ocultos según los alérgenos de su hijo adolescente).
- 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 adolescente siempre tenga su autoinyector de epinefrina consigo en el restaurante. Recuérdale que no debe comer sin él.
- Si su hijo adolescente sale a comer con sus amigos, considere llamar o visitar el restaurante de antemano con su hijo adolescente 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 adolescente lleve su propia "tarjeta para chef" que enumere sus alérgenos.



## Tratamiento de las alergias en la escuela

- A esta edad, su hijo adolescente puede ser parte de su reunión anual con la escuela para charlar sobre el plan de tratamiento de la alergia alimentaria.
- Según las políticas de la escuela, su hijo adolescente podría empezar a llevar su autoinyector de epinefrina con él. Hable con su hijo adolescente sobre la tranquilidad que conlleva llevarlo uno mismo. Siempre tenga una reserva de medicamentos guardados en la enfermería.
- Aliente a su hijo adolescente a comunicarle al personal de la cafetería sus alergias alimentarias.
- Charle sobre dónde su hijo se siente más cómodo a la hora de almorzar y asegúrese de que el área se limpie adecuadamente.
- Involucre a su hijo adolescente en la planificación de cómo va a manejarse en los eventos escolares que involucren comida.
- Constante con su hijo la existencia de bromas o acoso escolar relacionados con la alergia alimentaria. Si hay preocupaciones, hable con los adultos a cargo (p. ej., escuelas, colectivos).

## Lidiar con las actividades sociales

- Actúe en conjunto con su hijo adolescente 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 adolescente se sienta seguro al comunicar sus alergias y leer las etiquetas.
- Algunos adolescentes pueden preferir comer con anticipación o llevar comida segura de su casa.
- Su hijo adolescente siempre debe llevar el autoinyector de epinefrina, incluso si no va a comer. Ayude a su hijo a pensar cómo llevará el medicamento.
- Asegúrese de que los amigos sepan dónde guarda su hijo el autoinyector y qué hacer en una emergencia. Considere ayudar a su hijo adolescente a enseñar a sus amigos de confianza cómo usar el autoinyector de epinefrina.
- Hable abiertamente con su hijo adolescente sobre tener citas y besarse. Su hijo adolescente 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.
- Charlen 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 para los adolescentes. A los adolescentes les puede preocupar que las alergias alimentarias llamen la atención o sentirse avergonzados al hablar sobre las alergias en situaciones sociales.
- Anime a su hijo adolescente a decirles a sus amigos sobre sus alergias. Cuando los amigos entienden las rutinas de su hijo, las alergias dejan probablemente de ser “algo de otro mundo” y los amigos son más proclives a elegir actividades que incluyan a su hijo adolescente y lo ayuden a mantenerse a salvo.
- Actúe el lenguaje que su hijo adolescente puede usar en situaciones nuevas o complejas, como para manejar la presión de sus pares para probar una comida, o para decir que un restaurante no es una opción segura o para contarle a la pareja sobre los riesgos al besarse. Esto va a ayudar a su hijo adolescente a sentirse preparado para hablar por sí mismo en caso de ser necesario.
- Hágale saber a su hijo adolescente que está bien a veces sentirse frustrado, triste o enojado a causa de las alergias alimentarias. Aliente a su hijo adolescente a recurrir a usted si se siente molesto. Escúchelo primero sin interrumpirlo. Su hijo debe saber que usted entiende su perspectiva.
- Haga saber a su hijo adolescente que usted está orgulloso de las elecciones seguras que hace.



## Manejar la ansiedad y sentirse seguro

- Cuando los adolescentes comienzan a tratar sus alergias alimentarias de forma independiente, pueden preocuparse sobre cómo manejar nuevas situaciones, tales como decirles a sus parejas sentimentales sobre sus alergias alimentarias o manejar una reacción alérgica.
- Aliente a su hijo adolescente a recurrir a usted con sus preguntas o preocupaciones. Júntense para pensar sobre las situaciones que lo hacen sentir preocupado.
- Pida al alergista de su hijo adolescente que hable con él sobre el nivel de riesgo en diferentes situaciones y cómo mantenerse a salvo sin limitar las actividades cotidianas.
- Si su hijo adolescente tiene una reacción, podría después sentirse más preocupado. Refuerce las rutinas correctas de tratamiento de la alergia alimentaria y cuénteles las partes del plan de emergencia que funcionaron bien. “Hiciste lo correcto al decirles a tus amigos que te picaba la garganta” o “descubrimos lo rápido que el autoinyector puede detener la reacción”. 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 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 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 adolescente con 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.
- Si su hijo se siente preocupado por la cita con el médico, piense estrategias de afrontamiento con anticipación. Para las pruebas cutáneas, planifique actividades para mantenerlo entretenido (p. ej., juegos en el teléfono o en la tableta, hacer bocetos 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.
- Prepare a su hijo adolescente para que tenga un rol mayor en las citas al alergista. Pídale que piense preguntas para hacerle a su alergista. Hacer una lista puede ser de ayuda.
- Permita a su hijo adolescente tener un tiempo a solas con su alergista para que hable sobre temas como besar, las drogas y el alcohol.
- Después de la cita, charle con su hijo adolescente sobre lo aprendido.
- Algunos alergistas se especializan para trabajar con niños y adolescentes. Hable con el alergista de su hijo para saber si es necesario y cuándo cambiar a un alergista para adultos. Puede pedirle ayuda a su alergista actual en este proceso. También puede usar el siguiente recurso: <https://allergist.aaaai.org/find>

**Ver el folleto de las Etapas de la alergia alimentaria Adulto joven si tiene preguntas sobre el tratamiento de las alergias alimentarias lejos de casa a medida que su hijo adolescente va creciendo.**