

Adultos jóvenes (18-21 años)

Los folletos de las etapas de la alergia alimentaria se diseñaron para ayudar a los pacientes y las familias a tratar las alergias alimentarias en las diferentes etapas de desarrollo. Siempre hable con su alergista si tiene preguntas o antes de realizar cambios en su plan de tratamiento de la alergia alimentaria de su hijo.

Los adultos jóvenes deben estar preparados para tomar la responsabilidad primaria del tratamiento diario de la alergia alimentaria. Ellos se manejan mejor cuando tienen un apoyo familiar continuo durante esta transición.



Preparación para tomar la responsabilidad del tratamiento de la alergia alimentaria

- Tenga presente que usted ya ha trabajado arduamente para desarrollar las habilidades, conocimientos y seguridad para tratar las alergias alimentarias en su vida cotidiana. Ahora tendrá que pensar cómo usar esas habilidades en situaciones nuevas, tales como la universidad o el lugar de trabajo.
- La familia, los amigos y compañeros de cuarto pueden ser un gran equipo de apoyo. Su alergista también será un buen compañero mientras usted planifica estas transiciones.
- Consulte ocasionalmente con su equipo de apoyo sobre cómo van las cosas y haga preguntas, especialmente cuando hay cambios en su rutina.
- Con el tiempo se sentirá más seguro al tomar decisiones y al protegerse a sí mismo en el tratamiento de alergia alimentaria.

Exposición al alérgeno

- Es importante entender las diferentes maneras en las que puede entrar en contacto con los alérgenos alimentarios para poder seguir las etapas para evitarlos.
- Ingesta (por la boca): Comer la comida que contiene un alérgeno es el tipo de exposición que muy probablemente cause anafilaxia.
- Inhalación (aspirar el alérgeno): Solo oler la comida o estar cerca de ella no causa una reacción alérgica. En casos excepcionales, las reacciones alérgicas pueden ocurrir si se inhala el alérgeno. Esto ocurre solo en situaciones específicas, cuando las proteínas pueden introducirse en el aire, generalmente cocinando (p. ej., cuando una persona con alergia al pescado se encuentra cerca de un pescado cocinado al vapor). Estas reacciones alérgicas son generalmente leves. Si esto le ocurre hable con su alergista, así puede elaborar un plan para evitar esas situaciones.
- Contacto con la piel (por el tacto): Si un alérgeno alimentario se introduce en su piel puede causar urticaria u otros síntomas cutáneos. Lave el alérgeno con jabón y agua así no se le introduce accidentalmente en la boca, nariz u ojos. Lavarse las manos antes y después de comer ayuda a reducir el riesgo de una reacción alérgica.



Lectura de las etiquetas

- Asegúrese de saber leer los ingredientes en las etiquetas según sus alérgenos alimentarios, incluidas las etiquetas preventivas (p. ej., “puede contener”).
- Asegúrese de saber cómo llamar a las empresas de alimentos si tiene preguntas sobre si producto es seguro o no. Si esto es algo nuevo para usted, puede escuchar cuando un miembro de la familia es el que llama.
- Recuerde leer siempre los ingredientes en las etiquetas, porque los ingredientes pueden cambiar.

Tratamiento de las alergias alimentarias en casa

- Asegúrese de saber las etapas para evitar el contacto cruzado en los espacios compartidos, ya sea en la casa de su familia, en el dormitorio universitario o en un departamento.
- Hable con su equipo de apoyo sobre las estrategias de planificación de comidas y compras en el supermercado para asegurarse de tener opciones de comida segura disponibles. Esto ayuda a tener comidas listas para consumir disponibles en los momentos en los que puede estar demasiado ocupado para cocinar o para ir al comedor de la universidad.
- Hable con sus compañeros de cuarto sobre sus alergias alimentarias, incluyendo las etapas que ellos pueden seguir para crear un espacio compartido seguro y los problemas que surgen al cocinar o comer juntos.
- Los compañeros de cuarto deben saber dónde guarda sus autoinyectores de epinefrina y cómo usarlos en caso de que usted no sea capaz de autoadministrárselo.

Reconocimiento y tratamiento de una reacción alérgica

- Asegúrese de entender su plan de acción ante anafilaxia. Repase los posibles síntomas de una reacción, incluyendo los síntomas que deben ser tratados con epinefrina.
- Asegúrese de saber cómo autoadministrarse la epinefrina usando el autoinyector. Visite la página web de su dispositivo para leer las instrucciones. La mayoría de las marcas también tienen videos instructivos en línea.
- Practique con frecuencia usando un dispositivo de instrucción de la marca del autoinyector de epinefrina que lleve. También puede usar los autoinyectores vencidos que ya no se necesitan para practicar ellos sobre un naranja o pomelo.
- Repase cómo llamar al 911 para ser transportado a una sala de emergencia en caso de reacciones graves.
- Recuerde la información sobre la epinefrina. La epinefrina es un medicamento seguro que funciona bien para detener reacciones alérgicas. Funciona mejor cuando se aplica poco después de la reacción. Es por eso que usted siempre debe llevar su autoinyector de epinefrina consigo, incluso si no planea comer.
- Piense cómo va a llevar su autoinyector de epinefrina consigo.
- Si el autoinyector lo hace sentir nervioso, tenga presente 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).

Salir a comer a restaurantes

- Asegúrese de sentirse seguro de decirle al personal del restaurante sobre sus alergias alimentarias, preguntándoles cómo se prepara la comida y explicándoles el contacto cruzado y los ingredientes ocultos.
- Si necesita practicar esas habilidades, visite páginas webs de restaurantes y practique maneras de comunicar los alérgenos alimentarios con un miembro de su equipo de apoyo.
- Asegúrese de siempre tener su autoinyector de epinefrina consigo en el restaurante. No debe comer sin él.
- Si saldrá a comer a un lugar nuevo, mire la página web del restaurante y llame con anticipación para hacer preguntas así se siente preparado.
- Considere llevar una “carta para el chef” que enumere sus alérgenos.
- Recuerde que está bien pedir otro plato si hay un error o irse si piensa que el restaurante no puede preparar comida que sea segura para usted.



Tratamiento de las alergias alimentarias en la universidad

- Si se encuentra aplicando a universidades, charle con las facultades con anticipación sobre sus políticas de tratamiento de la alergia alimentaria. En los recorridos por el campus, visite los comedores para ver cómo se trata la alergia alimentaria.
- Hable con alguien de la oficina de servicios para personas con discapacidad en su universidad sobre las alergias alimentarias. Los servicios para las personas con discapacidad pueden ayudar a coordinar su plan de tratamiento de la alergia alimentaria en el alojamiento, comedor y en los servicios de salud.
- Averigüe cómo se prepara la comida en los comedores, cómo los estudiantes pueden acceder a la información de los alérgenos y cuáles opciones de comida especial podrían estar disponibles para los estudiantes con alergias alimentarias. También pregunte sobre los planes de emergencia en las instalaciones del comedor.
- Averigüe qué opciones de alojamiento y elección de las tareas de los compañeros de cuarto se encuentran disponibles. Considere si le conviene más tener un dormitorio individual o vivir con un compañero de cuarto.
- Averigüe si puede tener una mini heladera o microondas privado para almacenar y preparar comidas seguras. Considere si es necesario tener una cocina para la preparación de la comida.
- Averigüe si el consejero residente (RA, por sus siglas en inglés) será capacitado sobre el tratamiento de las alergias alimentarias. Asegúrese de hablar con su RA y compañeros de cuarto sobre cómo mantener los espacios compartidos seguros y qué hacer en una emergencia.

Lidiar con las actividades sociales

- Asegúrese de comunicar sus alergias alimentarias y leer los ingredientes de las etiquetas en los eventos sociales. Piense ideas para manejar situaciones en las que no haya una opción segura disponible, como comer con anticipación o llevar su propia comida.
- Busque restaurantes aptos para personas con alergia con anticipación así puede sugerir buenas opciones para pasar el tiempo con sus amigos o para los festejos laborales.
- Dígales a sus amigos y parejas sentimentales sobre sus alergias alimentarias y la importancia de evitar los alérgenos. Enséñeles dónde guarda su autoinyector de epinefrina y qué hacer en una emergencia. Esto incluye enseñar a los amigos y parejas sentimentales cómo usar el autoinyector si usted no es capaz de administrárselo.
- Tenga en cuenta que los besos en la boca pueden transferir alérgenos. Hay maneras de reducir este riesgo. Por ejemplo, no de besos en la boca a no ser que la otra persona sepa sobre su alergia alimentaria y haya evitado sus alérgenos 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.
- Sepa 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

- Cree una red de apoyo al hablar con sus amigos sobre sus alergias alimentarias. Cuando los amigos entienden sus rutinas, las alergias dejan probablemente de ser “algo de otro mundo” y los amigos son más proclives a elegir actividades inclusivas.
- Si va a la universidad, charle con la facultad para averiguar si hay un grupo de apoyo u organización para estudiantes con alergias alimentarias.
- Piense con anticipación cómo decir lo que piensa en situaciones nuevas o complejas. Algunos ejemplos pueden incluir manejar la presión de los pares para probar una bebida alcohólica en una fiesta, hacerle saber a los amigos que un restaurante no es una elección segura para usted, hablar con el supervisor del trabajo sobre las maneras de evitar el contacto cruzado en la cocina compartida y charlar con su pareja sobre los riesgos de besarse. Su equipo de apoyo y alergista lo pueden ayudar a pensar ideas.
- Es normal a veces sentirse frustrado, decaído o enojado a causa de las alergias alimentarias. Recorra a un miembro de su equipo de apoyo cuando se sienta molesto o solo necesite hablar del asunto.



Manejar la ansiedad y sentirse seguro

- Tratar las alergias alimentarias de forma independiente puede ser estresante a veces. Una vez que desarrolle sus rutinas, se sentirá más seguro y en control.
- Recorra a su familia y otros miembros de su grupo de apoyo si tiene preguntas o preocupaciones. Juntos pueden pensar sobre las situaciones que lo hacen sentir preocupado.
- Su alergista puede contestar preguntas sobre el nivel de riesgo en diferentes situaciones y buenas estrategias para mantenerse a salvo sin limitar las actividades cotidianas.
- Si tiene una reacción alérgica, es común después sentirse más preocupado. Piense sobre las partes de su plan de emergencia que funcionaron bien (p. ej., “el autoinyector de epinefrina detuvo la reacción rápidamente”). Esto también puede ser una oportunidad para pensar sobre cualquier cosa que puede hacer diferente para mantenerse a salvo en el futuro.
- Hable con su alergista o médico de atención primaria si se siente ansioso sobre las alergias alimentarias. Esto puede incluir pensamientos de preocupación, evitar comer comidas seguras por preocupación o sentirse incómodo en actividades sociales que involucren comida. Los profesionales de salud mental pueden ayudar a los adultos jóvenes a lidiar con el estrés relacionado con las alergias alimentarias.

Preparación para manejar su atención sanitaria

- Hable con su familia, alergista y médico de atención primaria sobre las habilidades que necesitará para poder tener el control de su atención sanitaria. Esto puede incluir programar citas médicas, completar prescripciones, entender la cobertura del seguro y los copagos, y contactar a su alergista para hacerle preguntas.
- Prepare las citas con su alergista pensando preguntas con anticipación. Hacer una lista puede ser de ayuda.
- Considere asistir a las citas con su alergista de forma independiente, o asegúrese de tener un tiempo a solas con el alergista durante la cita para hablar sobre temas como besar o sobre las drogas y alcohol.
- Piense estrategias para recordar que tiene que volver a completar las prescripciones antes de que se les acaben o expiren. Tener recordatorios en el celular puede ser de ayuda.
- Si vive lejos de casa, averigüe la ubicación del hospital o instalación médica más cercana, en casa de una emergencia.
- Algunos alergistas se especializan para trabajar con niños y adolescentes. Hable con su alergista sobre si necesita o no cambiar a un alergista para adultos. Si necesita encontrar un nuevo alergista por su edad o ubicación, pídale ayuda a su alergista actual en este proceso. También puede usar el siguiente recurso: <https://allergist.aaaai.org/find>

