

Concienciación sobre las alergias alimentarias



Uno de cada 13 niños tiene una alergia alimentaria. Un niño puede tener alergia a cualquier alimento, pero los alérgenos más comunes para los niños pequeños son la leche, cacahuete/maní, frutos secos, soja/soya, trigo, huevos, pescado, mariscos y sésamo/ajonjolí. Para mantener seguros a los niños pequeños, los cuidadores deberán hacer lo siguiente:



Estar preparado al cuidar a un niño que tiene alergias alimentarias.

- Preguntar si el doctor del niño tiene un Plan de Acción para Emergencias. De ser así, pídale y léalo.
- Leer la etiqueta de comidas o alimentos con la lista de ingredientes y evitar los alérgenos. **Nunca** dar por sentado que conoce los ingredientes.
- Lavarse las manos antes y después de las meriendas o comidas y lavar mesas, sillas y equipos del patio de recreo.
- Al preparar o servir alimentos, evitar el contacto entre el alérgeno y los utensilios (por ej., usar una sola cuchara, espátula o pala para servir al niño).
- Preguntar a los padres sobre las reacciones previas, las precauciones necesarias y cómo utilizar el auto-inyector de epinefrina del niño.
- Saber dónde se guarda la medicina del niño y llevarla consigo cuando salen afuera o hacen excursiones.



Estar atento a las reacciones ante un alérgeno.

Hay que sospechar que una reacción alérgica está ocurriendo si el niño experimenta síntomas leves o graves (*marcadas con un asterisco) en cualquier de los siguientes sistemas del cuerpo:

1. **Boca:** hinchazón de los labios y/o la lengua
2. **Piel:** comezón, urticaria/sarpullido, enrojecimiento o inflamación
3. **Estómago:** vómitos, náuseas o dolor de la panza
4. **Pulmones:** resuello, toser, presión* en el pecho/dificultades con la respiración
5. **Corazón:** mareos*, un pulso débil* o desmayarse*

Una reacción leve incluye típicamente solo uno de estos cinco sistemas del cuerpo. Una reacción grave incluye cualquier síntoma grave y/o más de un sistema corporal. Una reacción grave se llama anafilaxia y puede poner en riesgo la vida.

Si un niño tiene dificultad para respirar, tiene latidos débiles del corazón o se desmaya—o si hay síntomas en dos o más de los sistemas del cuerpo de la lista anterior—adminístrele la medicina y llame al 911.



Enseñarles a todos los niños a tener cuidado.

A la hora de comer o merendar, es buena idea que cada niño haga lo siguiente:

- Hacer una pausa antes de comer.
- Mirar la comida.
- Pedir permiso para comer.
- Comer el alimento solamente si un adulto le dice que está bien.

Esta Página de consejos se produjo en colaboración con Center for Food Allergy & Asthma Research (CFAAR, o Centro para Investigación de Alergias Alimentarias y Asma) en Northwestern University: cfaar.northwestern.edu

Las opiniones, los recursos y las referencias presentados en esta Página de consejos se destinan para fines de informar solamente y no deben considerarse ni utilizarse como sustituto de los consejos, los diagnósticos ni el tratamiento médico. Aconsejamos que los padres y madres busquen la asistencia de un médico u otro proveedor calificado de atención médica si tienen preguntas sobre la salud o las condiciones médicas de su hijo.

English Title: Food Allergy Awareness

Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this tip sheet are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Illinois State Board of Education.