

## ¿Qué es la ansiedad relacionada con la alergia a los alimentos?

Usted o su hijo podrían estar preocupados o nerviosos debido a la alergia a los alimentos de su hijo. Es normal preocuparse un poco. Esto se llama ansiedad relacionada con la alergia a los alimentos. Si la preocupación por los alimentos afecta la rutina diaria del niño o el padre, es importante buscar ayuda.

## ¿Cómo puedo hablar con mi hijo sobre la alergia grave a los alimentos?

Método	¿Cómo?
<b>Explicar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Dígale a su hijo tanto como sea posible sobre la alergia. Use palabras que entienda.</li><li>Explique maneras sencillas de evitar los alimentos peligrosos.</li></ul>
<b>Enseñe</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Enséñele buenos hábitos. Comience a una edad temprana y enséñele a:<ul style="list-style-type: none"><li>Llevar siempre la epinefrina.</li><li>Evitar el alérgeno; leer etiquetas.</li><li>Llavarse las manos a menudo.</li></ul></li><li>Asegúrese de que los maestros sepan cuándo y cómo usar la inyección de epinefrina (como una Epi pen®.) Enséñeles si no saben.</li><li>Asegúrese de que su hijo y las personas que pasan mucho tiempo con él sepan cómo y cuándo usar la inyección de epinefrina (Epi pen®), en caso de emergencia.</li><li>Practique en una naranja usando un inyector de epinefrina que haya vencido o uno para entrenamiento. Esto ayudará a que su hijo y otras personas se sientan más cómodos usándolo.</li></ul>
<b>Tenga precaución</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Tenga <b>cuidado</b> en la manera en que habla de las reacciones anafilácticas. Evite la palabra “muerte”. Use otras frases como “podría provocar que sea muy difícil respirar”. Esto causará que los niños presten atención y sean precavidos sin asustarlos mucho.</li><li>Sea <b>consciente</b> de la manera en que habla de las alergias de su hijo con otras personas cuando él esté presente. Tenga cuidado de no decir que podría causar la muerte.</li><li>Tenga una conversación privada con la maestra de su hijo. Le debe decir que esta alergia a cierto alimento es muy grave y que podría ocasionar la muerte.</li><li>Preste atención a sus emociones. Los niños son muy buenos para percibir las emociones de los padres. Trate de no hablar con mucha preocupación ni emoción. Su hijo puede notar que usted tiene miedo o ansiedad relacionada con la alergia a los alimentos. Esto causará probablemente que también él sienta ansiedad sobre su alergia a los alimentos.</li></ul>

## ¿Cuáles son las señales de ansiedad?

Si su hijo tiene ansiedad, esté atento a:

- Dolores de cabeza.
- Dolor de estómago.

- Dificultad para dormir.
- Mala conducta, enojo o miedo a la hora de comer.
- Habla mucho sobre el miedo a comer o a las alergias.
- Evita o rechaza alimentos seguros debido a la preocupación a las alergias.
- Apego que no es normal para la edad del niño. Un niño podría aferrarse a los padres e intentar evitar salir de la casa debido al miedo de exponerse al alérgeno.

### ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo si tiene ansiedad?

- Observe a su hijo. Ponga atención a sus sentimientos relacionados con la alergia a los alimentos.
- Tenga un "diario de preocupaciones" para que su hijo pueda escribir todas sus inquietudes. Hable con él sobre estas preocupaciones.
- Escriba un plan para hacerle frente a estas inquietudes. Dígame que usted le ayudará con este plan. Pida ayuda si su hijo tiene problemas para hacer actividades regulares, para comer o si sus preocupaciones están afectando a la familia.

### Consejos

- Esté informado
- Esté alerta
- Esté preparado
- Mantenga una rutina diaria

El miedo y la ansiedad son normales, especialmente cuando se entera por primera vez de la alergia a los alimentos. Si alguna vez siente que la situación está fuera de control, pídale ayuda a su médico.

### ¿En dónde puedo conseguir más información?

- Food Allergy Research and Education (Educación e investigación sobre las alergias a los alimentos) [www.foodallergy.org](http://www.foodallergy.org)
- Anxiety and food allergies website (Sitio web sobre las alergias a los alimentos y la ansiedad): <http://700childrens.nationwidechildrens.org/anxiety-food-allergies/>.
- (Libro) The Food Allergy Experience (La experiencia de la alergia a los alimentos) por el Dr. Ruchi Gupta y Denise Bunning. Este libro incluye consejos y citas de padres y niños reales de todas las edades con alergias a los alimentos.
- Hoja de enseñanza No. 1317 "Técnicas de relajación".
- Un psicólogo infantil podría ayudar a su hijo.

### Para obtener más información sobre la salud y el bienestar, consulte este recurso:

<https://kidshealth.org/ChildrensWI/es/parents>

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier pregunta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.**