

## Alergia a los alimentos y ansiedad

### ¿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?
Explicar	<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>
Enseñe	<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 (Epi pen®.) Enséñeles si no saben.</li> <li>Asegúrese de que su hijo y las personas que pasan mucho tiempo con él sepan <b>cómo</b> y <b>cuándo</b> usar la inyección de epinefrina (Epi pen®), en caso de emergencia.</li> <li>Practique en una naranja usando una Epi pen® que haya vencido o una para entrenamiento. Esto ayudará a que su hijo y otras personas se sientan más cómodos usándola.</li> </ul>
Tenga precaución	<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> </ul>

	<p>Alergia a los alimentos y ansiedad</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 y 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 preocupaciones. Dígale 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 atento
- 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.
- CHW Health Facts for You “Relaxation techniques for anxiety” (Información sobre salud para usted de CHW “Técnicas de relajación para la ansiedad”).
- Children’s Hospital of Wisconsin **Caring for Children with Food Allergies** class (Clase **Cuidando a los niños con alergias a los alimentos** de Children’s Hospital of Wisconsin). Para obtener más información e inscribirse, vaya a [www.maxishare.com/conferences](http://www.maxishare.com/conferences).
- Un psicólogo infantil podría ayudar a su hijo.

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes 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. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.**