

Cómo preparar a otras personas para que cuiden a su hijo con alergia a los alimentos

Esta hoja le ayudará a aprender formas de mantener seguro a su hijo mientras está en la escuela o con otros cuidadores.



¿Cómo debo trabajar con la escuela de mi hijo para garantizar su seguridad?

Aprenda usted mismo sobre la alergia a los alimentos.

Antes de poder planificar el cuidado de su hijo en la escuela, necesita conocer más sobre su alergia a los alimentos. Debe saber y poder explicar:

- Los alimentos que su hijo debe evitar.
- Los signos de una reacción alérgica.
- El papel de los medicamentos en el tratamiento de su hijo.
- La forma correcta de utilizar un sistema de administración de epinefrina, como por ejemplo un autoinyector o un aerosol nasal.

Conozca cómo la escuela de su hijo controla las alergias a los alimentos.

Conozca las políticas y sepa qué debe solicitar. Es posible que ya tengan formas de controlar la alergia a los alimentos.

¿Qué debe proporcionar a su escuela?

Al comienzo de cada nuevo año escolar, debe proporcionar: medicamentos de emergencia que no estén vencidos.

- Un plan de atención de emergencia en caso de alergias elaborado por el pediatra o alergista de su hijo.

Conozca las pautas sugeridas de la escuela sobre la alergia a los alimentos.

Lea “Escuelas seguras para personas con alergia a los alimentos: conceptos básicos”, que es un resumen de *Gestión de las alergias a los alimentos en escuelas (FAMS): recomendaciones de expertos para estudiantes de nivel primario y secundario*. Encuentre esta información y las recomendaciones de expertos completas en el sitio web de FARE: [FoodAllergy.org/FAMS](https://www.foodallergy.org/FAMS)

Elabore un plan que garantice la seguridad de su hijo.

Cree un plan escrito sobre alergias a los alimentos con la escuela. Uno de los ejemplos es el Plan 504. Estos planes:

- Describen las adaptaciones o los servicios que un estudiante con discapacidad necesita para participar plenamente en la educación. Los niños con alergias graves a los alimentos tienen una discapacidad en virtud de la Sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973.
- Están disponibles en las escuelas públicas y en cualquier escuela que reciba dinero del gobierno. Los padres de niños que asisten a escuelas privadas que no reciben dinero del gobierno pueden trabajar con la escuela para establecer planes similares. Es posible que las escuelas religiosas no acaten la Sección 504, pero las leyes estatales pueden aplicarse. Pregunte en la escuela de su hijo cómo comunicarse con su coordinador de Planes 504, quien puede ayudarlo.

¿Cómo debo trabajar con niñeras y otros cuidadores para garantizar la seguridad de mi hijo?



Explique la alergia, qué alimentos se deben evitar y las medidas de seguridad que se deben seguir en casa.

Asegúrese de darle suficiente tiempo al cuidador para que aprenda la información. Quizá quiera reunirse con la persona antes de que cuide a su hijo para que tenga tiempo de hacerle preguntas.

Explique los síntomas de la reacción de su hijo y dígame a la niñera o al cuidador qué hacer.

Muestre los síntomas de la reacción de alergia a los alimentos en su Plan de atención de emergencia en caso de alergia a los alimentos y anafilaxia.

Enséñeles cómo utilizar un sistema de administración de epinefrina y asegúrese de que se sientan preparados para usarlo.

Consulte videos sobre sistemas de administración de epinefrina en el sitio web de FARE: foodallergy.org/epinephrine. Considere enseñarle a su cuidador o niñera cómo administrar epinefrina utilizando dispositivos de entrenamiento.

Indíqueles que actúen primero y lo llamen después.

Lo más importante que deben hacer en caso de una reacción grave es administrar epinefrina y llamar al 911. Si no están seguros de qué hacer, dígales que usen epinefrina. Asegúrese de que sepan que no se enojará con ellos. La seguridad de su hijo es lo más importante.

Haga que sea fácil comunicarse con usted.

Déjeles su número de teléfono celular, así como el número de al menos otra persona a la cual llamar.

Explique los peligros del contacto cruzado y cómo evitarlo.

Explique que un alimento seguro puede volverse inseguro si entra en contacto con una pequeña cantidad de alérgeno. Esto puede suceder mientras se cocinan y preparan alimentos y se utilizan utensilios y equipos compartidos para preparar/cocinar alimentos.

Enséñeles a leer las etiquetas.

Practique con ellos la lectura de algunas etiquetas.

No deje que se encarguen de la comida de su hijo las primeras veces.

Deje una bandeja con alimentos seguros para ofrecerle a su hijo mientras usted está fuera. O bien, pídale que lleguen después de que su hijo haya comido y esté listo para acostarse. Esto puede ser menos estresante hasta que se sienta bien al dejar a su hijo con otra persona.

Ponga todo por escrito.

Guarde toda la información y las instrucciones importantes juntas en un lugar fácil de encontrar. Puede utilizar una carpeta de colores vivos en la cocina. Si hace esto, asegúrese de que toda la información esté actualizada.