

# 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.

*Las opiniones, recursos y referencias ofrecidos en esta Página de Consejos se presentan únicamente con el propósito de informar y no deben considerarse ni utilizarse como sustituto del consejo médico, el diagnóstico o el tratamiento. Aconsejamos que los padres busquen el consejo de un médico u otro proveedor calificado de atención médica respecto a preguntas sobre la salud o las condiciones médicas de su hijo.*

 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](http://cfaar.northwestern.edu)

### English Title: Food Allergy Awareness



13 Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: [iel@illinois.edu](mailto:iel@illinois.edu)  
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois  
State Board of  
Education