



Salud

Por Vylma Velázquez, MD FAAP
Hospital Episcopal San Lucas

DE VUELTA AL COLEGIO CON LAS ALERGIAS Y EL ASMA

El nuevo año escolar ya está aquí y debes tomar previsiones si tu niño sufre de alergias a la comida, las que **afectan a 1 de cada 25 alumnos**, según la Academia Americana de Pediatras, y son un disparador común de la anafilaxia. También, la institución señala que **del 16 al 18 % de las reacciones alérgicas suceden en la escuela**. Por lo tanto, el trabajo conjunto entre los padres, el pediatra y el colegio es crucial para identificar los síntomas y tener un plan en caso de una reacción severa.

Antes de que suene la campana

Asegúrate de que tu hijo toma sus medicamentos contra el asma o contra la alergia como han sido recetados. Mantén esa rutina durante el verano. Dejar de tomar los medicamentos puede provocar un aumento de los síntomas.

Según laafección alérgica de tu hijo, intenta:

- Recorrer la escuela para identificar posibles desencadenantes de asma o alergia.
- Conversar sobre laafección de tu hijo y el plan de tratamiento con el/los maestro/s y otro personal relevante de la escuela (por ejemplo, los profesores de gimnasia).
- Si tu hijo corre peligro de tener reacciones que ponen en peligro su vida, como las alergias alimentarias o a las picaduras de insectos, realiza un plan de acción en caso de anafilaxia, y muestra al personal escolar cómo administrar la epinefrina autoinyectable.

En el salón de clases

Es muy importante que las alergias de tu hijo hayan sido diagnosticadas con precisión para determinar qué alérgenos se deben evitar. Si tu hijo no ha sido evaluado, pide una cita con un alergista/inmunólogo. Estos son algunos disparadores de asma y alergia que pueden encontrarse en el salón de clases: ácaros de polvo, hongos, polvo de tiza y caspa animal.

En los recreos, clase de gimnasia y deportes que se practican fuera del colegio

Los recreos pueden ser el momento favorito del día para muchos niños, pero para los que tienen alergias o asma, puede ser un campo minado de potenciales factores desencadenantes.

Si tu hijo tiene rinitis alérgica (fiebre de heno), suscríbese a las notificaciones periódicas de medición de polen por correo electrónico del National Allergy Bureau™. Cuando los niveles son muy altos, haz planes de acuerdo con ello si tu hijo toma medicamentos para controlar los síntomas. Cuando esté en el interior de un edificio, pide al personal que mantenga las ventanas cerradas para evitar que entre el polen.

Es probable que los niños que padecen de asma inducida por ejercicio se quejen por tener que hacer actividades físicas. Sin embargo, es muy importante que los niños se mantengan activos, por lo que debes trabajar con el personal escolar para desarrollar estrategias para que tu hijo no tenga síntomas mientras hace ejercicio. Estas pueden incluir:

- Usar un inhalador de rápida acción 15 minutos antes de hacer ejercicio.
- Beber mucha agua antes, durante y después del ejercicio.
- Elegir deportes que tengan menos probabilidad de desencadenar los síntomas.

Las picaduras de insectos pueden causar reacciones graves en los niños que tienen alergia a las picaduras de insectos. Explícale los síntomas al personal escolar y asegúrate de que tu hijo siempre lleve epinefrina autoinyectable.

Alergia a las comidas

El manejo de las alergias a las comidas es un gran reto. Proveer a los pacientes y a los padres la educación correcta y crear un plan de acción adecuado pueden evitar reacciones indeseadas. Las comidas que más causan alergias en nuestra población incluyen: leche, huevo, maní, trigo, nueces y mariscos. Hay que tener un plan de acción que incluya: cuáles son las comidas que debe evitar, cuáles son los síntomas de la reacción alérgica, qué hacer si se ofrecen una comida de la cual no conocen los ingredientes y cuál es el plan de tratamiento en caso de una reacción.

La autora es especialista en Alergias e Inmunología y directora del Departamento de Pediatría del Hospital Episcopal San Lucas en Ponce. Tiene oficina en la Torre Médica San Lucas.



Para más información,
llame al 787-844-2080.

Suplementos
GFR MEDIA FORA