PARA ABUELOS, TÍAS, TÍOS, AMISTADES Y OTRAS PERSONAS CERCANAS

Una alergia alimentaria no se cuida «a medias»

Cómo acompañar a una guagua y a su familia con respeto, información y cuidado.

Puede que para ti sea «solo una galletita», «una probadita» o «un poquito de comida». Pero para una guagua con alergia alimentaria, una exposición al alimento que le provoca reacción puede significar mucho más que ese momento: malestar físico, llanto, despertares y, en algunas familias, tres o cuatro días de malestar y noches difíciles.

Primero, ¿qué es una alergia alimentaria?

Es una reacción del sistema inmunitario frente a determinadas proteínas de los alimentos. Algunas reacciones aparecen rápidamente y pueden ser graves. Otras se manifiestan horas o incluso días después, principalmente con síntomas digestivos. No todas las alergias ni todos los niños reaccionan de la misma manera.

Por eso, los alimentos que deben evitarse y las medidas de cuidado son las indicadas para ese niño o niña por su equipo de salud. No es una moda, una maña ni una decisión que deba ponerse a prueba en una reunión familiar.

Detrás de un «no le des eso» puede haber mucho más...

Dolor abdominal, reflujo, vómitos, diarrea u otras molestias; irritabilidad, dificultad para alimentarse y noches fragmentadas. En algunos casos los síntomas duran varios días; en otros, una reacción puede requerir atención urgente. El tipo y la duración varían según la alergia y la persona.

¿Y qué vive la familia?

Los papás aprenden a revisar ingredientes, planificar comidas, prevenir exposiciones y reconocer síntomas. Si la mamá amamanta y tiene indicada una dieta de exclusión, también debe ajustar su propia alimentación. Todo esto se suma a la crianza cotidiana.

Cuando una guagua vuelve a estar incómoda, alguien pasa horas consolándola y acompañando sus despertares. La preocupación, la carga mental y el cansancio no desaparecen cuando termina la visita. Por eso la familia necesita más apoyo y menos cuestionamientos.

No hace falta que tú vivas la alergia de la misma manera. Sí hace falta que creas lo que te cuentan y respetes sus indicaciones.

CUIDADOS CONCRETOS PARA ENCUENTROS Y VISITAS

Cómo ayudar de verdad

- **Pregunta antes de dar cualquier alimento.** Aunque parezca inofensivo o ya lo haya comido antes. Nada de «un poquito para probar» ni de reintroducciones por cuenta propia.
- **Respeta la dieta acordada.** No insistas en que coma algo distinto. Si la mamá también está con dieta de exclusión indicada, considera sus alimentos seguros al invitarla.
- **Evita la contaminación o el contacto cruzado.** Una proteína puede pasar de una comida a otra a través de manos, cubiertos, tablas, vasos o superficies. Lava tus manos con agua y jabón, limpia lo que se use para preparar alimentos y no compartas utensilios ni comida.
- **Cuida el contacto con la guagua.** Si comiste un alimento que debe evitarse, sigue las indicaciones de sus papás antes de besarla o tocar su boca o manos. Pregunta también por juguetes o superficies que hayan estado en contacto con comida.
- **No te ofendas si llevan su propia comida.** A veces esa es la forma más segura y tranquila de poder participar en reuniones.
- **Si hubo una exposición o aparecen síntomas, avisa de inmediato.** No lo ocultes ni minimices. Sigue el plan indicado por el equipo médico; frente a señales de gravedad, busca atención de urgencia.

Las palabras también pueden aliviar… o agotar

EN VEZ DE DECIR…	PRUEBA CON…
«Por un poquito no pasa nada».	«No voy a ofrecerle nada sin preguntar».
«Están exagerando».	«Entiendo que esto requiere mucho cuidado».
«Antes los niños comían de todo».	«Cuéntame qué necesitan que respetemos».
«¿Todavía sigue con esa dieta?»	«¿Qué puedo preparar o traer que sea seguro?»

El apoyo real se nota en gestos simples: preguntar, leer una etiqueta, preparar algo seguro si la familia lo solicita, respetar un límite sin discutir y ofrecer ayuda práctica sin juzgar.

«No necesitamos que te conviertas en especialista. Necesitamos poder estar contigo sin tener que defender una y otra vez el cuidado de nuestra guagua».

NOTA IMPORTANTE Este material es psicoeducativo. Los cuidados, la dieta y el plan ante una reacción deben seguir las indicaciones individuales del equipo tratante. No se deben iniciar exclusiones ni reintroducciones por cuenta propia.

Referencias clínicas: EAACI, Allergy 2025 (doi:10.1111/all.16345); EAACI, Allergy 2020 (doi:10.1111/all.13947); FARE, How to Avoid Cross-Contact With Food Allergens; Golding et al., 2021 (doi:10.1016/j.anai.2021.04.034).