



5 CONSEJOS PARA EVITAR ALERGIAS ALIMENTARIAS EL DÍA DE MUERTOS

Salir a pedir golosinas durante el Día de Muertos forma parte de la cultura mexicana, una tradición muy arraigada y esperada por los más pequeños del hogar. Lamentablemente, los niños con alergias alimentarias corren el riesgo de presentar crisis en caso de ignorar ciertos cuidados.

De acuerdo con Bryan Martin, presidente del *Colegio Americano de Alergias, Asma e Inmunología de E.U.* (ACAAI), los padres deben prepararse para esta situación. Sigue estos consejos y evita reacciones alérgicas en tus hijos.

- 1. Evita los disfraces con máscaras.** Si tu hijo padece asma, elige un disfraz que no requiera máscara. Si el menor insiste, intenta que no esté muy ajustada para que no obstruya la respiración.
- 2. Utiliza maquillaje de calidad e hipoalérgico.** Antes de usarlo en el rostro del menor, pruébalo en un área pequeña de la piel por adelantado, para comprobar que no desencadena una reacción.
- 3. Evita que consuman cualquier tipo de dulce.** Todos los niños quieren salir y ser parte de la celebración, pero podrías considerar otras alternativas, como la búsqueda del tesoro, una fiesta con regalos seguros o algo parecido. En caso de que no sea posible, revisa las golosinas y tira cualquiera que no tenga etiqueta o no parezca seguro.
- 4. Prepárate para emergencias.** Si el plan es salir a pedir dulces, no olvides llevar un teléfono y epinefrina para cualquier emergencia. Así como una bolsa de dulces seguros para comer en el camino.
- 5. Ofrece regalos que no sean comida.** En algunos lugares, se ha vuelto una tradición poner una calabaza verde afuera de los hogares para que los niños con alergias alimentarias sepan que pueden recibir regalos que no son comida.

Ante cualquier caso de emergencia, acude con un médico inmediatamente. Busca alternativas divertidas, recuerda que no es necesario privar a los menores de estas celebraciones, siempre y cuando se preste la atención necesaria.

Vía: ClickISalud