

Recomendaciones en vacaciones de verano

1. Mantener informados los responsables del niño durante el periodo vacacional sobre el tipo de alergia, tratamiento y pautas a seguir en caso de reacción (informe y pautas de actuación actualizadas y por escrito).
2. Son útiles el uso de pulseras identificativas u otros dispositivos similares en caso de alergia a alimentos, medicamentos o veneno de himenópteros.
3. Llevar medicación prescrita por el pediatra alergólogo: Antihistamínicos, inhaladores y cámara espaciadora en caso de asma, autoinyectores de adrenalina.
4. En caso de alergia alimentaria hay que saber identificar perfectamente el alimento o alimentos responsables de la alergia. Si se come fuera del domicilio, hay que advertir a los responsables del restaurante y verificar que se ha evitado la contaminación cruzada (no usar utensilios que hayan estado en contacto con los alimentos que provocan la alergia).
5. En caso de dermatitis atópica, alergia solar, usar cremas con índice de protección solar máximo, ropa de algodón transpirable, mantener una adecuada hidratación oral y de la piel (mantener tratamiento habitual). En caso de bañarse en piscinas, evitar baños prolongados y retirar los restos de cloro de la piel al salir.
6. Los niños con alergia ambiental (pólenes, ácaros, epitelios animales) han de evitar en la medida de lo posible la exposición a cualquier desencadenante de sus síntomas.
7. Es útil consultar páginas de aerobiología en internet para informarse del polen que habrá en el lugar de vacaciones. Ventilar las habitaciones durante el menor tiempo posible por cuidar el ambiente de la estancia. Procurar un alojamiento libre de objetos que acumulen ácaros de polvo y evitar los ambientes y suelos húmedos donde puedan acumularse hongos.
8. Llevar siempre a mano un informe actualizado por el pediatra alergólogo, en caso de viajar al extranjero, procurar llevar el informe como mínimo en inglés.
9. Conviene conocer previamente el número de emergencias del país al que se viaja. Ej. 112 (Unión Europea), 911 (Estados Unidos y Canadá).