



Decálogo de consejos para evitar reacciones alérgicas en Halloween



El 31 de octubre se celebra Halloween, una fiesta marcada por los disfraces y adornos terroríficos pero en la que las gominolas, chocolatinas y otros dulces tienen gran relevancia. Para evitar que la conocida práctica infantil de pedir dulces en las casas de lugar a reacciones en los niños con alguna enfermedad alérgica, desde la Sociedad Española de Alergología, Inmunología Clínica y Asma Pediátrica (SEICAP) se recomiendan esta serie de medidas:

1. **Ofrecer una alternativa a los dulces:** se pueden regalar también pulseras, collares, rotuladores para el cole, artículos de fiesta etc. De esta forma se facilita la integración en el juego de los niños con alergias alimentarias.
2. **Evitar regalar objetos que contengan látex:** hay que tener presente que muchos niños son alérgicos al látex, por lo que hay que prestar atención a ciertos disfraces, complementos o artículos de decoración.
3. **Preparar comidas sin huevo, leche y frutos secos:** estos ingredientes son los que más alergias alimentarias infantiles provocan. Si se hace una fiesta de Halloween en casa o se desea elaborar los dulces a repartir de forma casera, es aconsejable evitarlos.
4. **Colocar los alimentos en recipientes separados:** puede haber niños alérgicos a alguna fruta, los frutos secos o ser multialérgicos. Mejor no mezclar las comidas y que cada plato contenga algo distinto.
5. **Llevar la medicación de rescate:** es mejor ser precavidos y acostumbrar al pequeño a llevar siempre su tratamiento de rescate, instrucciones sobre cómo debe aplicarse y un teléfono de contacto.
6. **Enseñarles cuáles son los dulces que no pueden comer:** desde que son pequeños hay que explicarles bien su alergia, qué alimentos puede y no puede comer así como habituarle a leer el etiquetado de los alimentos para que sepa identificar qué productos puede consumir.
7. **Discriminar los productos que no lleven información sobre alérgenos:** que no contenga esa información no quiere decir que esté libre de posibles ingredientes alérgenos. En estos casos, si se compran productos como chocolatinas u otros snacks y no llevan esa información, mejor no ofrecerlos a los niños para evitar situaciones de riesgo.

8. **Alertar a otros padres o vecinos sobre la alergia del menor:** si se tiene confianza, lo aconsejable es comentarles a qué tiene alergia para que lo tengan presente o proporcionarles directamente los dulces que el niño sí puede tomar para que no haya riesgos.
9. **Utilizar disfraces o máscaras que no cubran la cara:** los niños asmáticos o con alergias respiratorias corren más riesgo de sufrir una crisis si el rostro está completamente tapado.
10. **Tener cuidado con el tipo de maquillaje:** es preferible utilizar productos que no contengan químicos abrasivos para la piel. Los pequeños con dermatitis atópica o de contacto son muy sensibles a estos productos y estar en contacto con el disfraz de un amigo mientras juegan puede producirle síntomas también.

