

# Alergias a los alimentos:

*lo que el personal de la escuela debe saber*



La Red  
de Información  
sobre Salud de la NEA  
(NEA HIN) es la rama de  
salud y seguridad sin fines de lucro  
de la Asociación Nacional de Educación  
(National Education Association, NEA). NEA es  
la organización laboral independiente más grande  
del país; representa a más de tres millones de  
trabajadores de la educación. Desde 1987, NEA HIN  
ha ofrecido información, programas y servicios a los  
miembros de la NEA en todo el territorio de Estados  
Unidos y en bases militares de toda Europa y Asia.  
La misión de NEA HIN es mejorar la salud y la  
seguridad de la comunidad escolar, mediante el  
desarrollo y la divulgación de información y  
programas que eduquen y fortalezcan  
a los profesionales escolares e  
incidan positivamente en la  
vida de los alumnos.

Este proyecto fue financiado, por lo menos en parte, con fondos federales del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). El contenido de esta publicación no necesariamente refleja la opinión ni las políticas del USDA, ni la mención de nombres comerciales, productos comerciales u organizaciones implica un respaldo por parte del gobierno de Estados Unidos.

El grupo de cuarto grado de la Escuela Shadyside tiene una fiesta de cumpleaños.

Selena acaba de comerse una galleta que llevó a la reunión la madre de uno de sus compañeros. De pronto, se da ella cuenta de que tiene salpullido y ronchas en los

brazos. Empieza a sentir que

le falta

el aire, así

que le avisa

a Pam la

Asistente de

maestra que

algo anda mal.



Continúa en la página siguiente

# INTRODUCCIÓN



## **Selena la Estudiante (continuación):**

Pam sospecha que Selena tiene una reacción alérgica.

### **¿Sabe usted qué debe hacer Pam?**

Este folleto le informará qué debe hacer cuando un alumno tiene una reacción alérgica grave, con peligro de muerte, y le explicará cómo puede ayudar a prevenir estas reacciones en su escuela.

**E**ste folleto explica lo que usted, empleado de la escuela, debe saber acerca de las alergias a los alimentos y las reacciones alérgicas en la escuela.

- ¿Cuáles son los alimentos que con mayor frecuencia provocan una reacción alérgica?
- ¿Cuáles son los signos y síntomas de una reacción alérgica grave, con peligro de muerte?
- ¿Qué es la anafilaxis?
- ¿Qué le corresponde hacer para ayudar a manejar las alergias a los alimentos en la escuela?

En Estados Unidos, cerca de seis millones de niños tienen una o más alergias alimentarias, y de estos niños, 16 a 18% han tenido una reacción alérgica de este tipo en la escuela. En cualquier momento puede necesitarse que el personal de la escuela responda a una emergencia por alergia alimentaria —ya sea en el salón de clases o en la cafetería, o en el patio, el campo deportivo o el autobús escolar. De ahí la importancia de que usted esté informado sobre las alergias a los alimentos y entienda su papel en ayudar a prevenir y responder a las reacciones alérgicas en las escuelas.

## ¿Qué es la alergia a los alimentos?

La alergia a los alimentos, o alergia alimentaria, es una reacción anormal a un alimento, originada por el sistema inmunológico del cuerpo. En las personas con alergias alimentarias, el sistema inmunológico responde equivocadamente a un alimento (llamado alérgeno alimentario) como si fuera dañino, desatando una variedad de efectos negativos en la salud. Algunas alergias alimentarias pueden superarse con la edad, pero otras duran toda la vida; no hay curación para las alergias alimentarias. La única manera de prevenir una reacción es evitar rigurosamente el alérgeno alimentario.

## Alérgenos alimentarios comunes

Se sabe de más de 170 alimentos que causan reacciones en algunas personas; sin embargo, ocho alimentos son la causa de 90% de todas las reacciones alérgicas a los alimentos. Son los siguientes:

- leche
- huevos
- cacahuates (maní)
- soya o soja
- trigo
- frutos secos (p. ej., almendras, nueces, pacanas)
- pescados
- mariscos (p. ej., cangrejo, langosta, camarón)

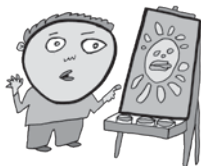
### Dato relevante:

4 de cada 100 niños de Estados Unidos tienen una alergia alimentaria.



### ¿Sabía usted que...?

88% de las escuelas informaron tener uno o más estudiantes con una alergia a los alimentos.



## ¿Sabía usted que...?

La persona puede no mostrar síntomas la primera vez que se expone al alimento al que es alérgica. A menudo se requieren más exposiciones para que se desencadene la reacción y surjan los síntomas.

Aunque estos ocho alérgenos son los más comunes, un alumno puede tener una reacción alérgica grave, con peligro de muerte, a un alimento diferente, y puede ser alérgico a más de un alimento.

Es posible encontrar alérgenos alimentarios inesperados en artículos no alimenticios; por ejemplo:

- arcilla para modelado y papel maché (pueden contener trigo)
- crayones (pueden contener soya o soja)
- crema de afeitar (puede contener leche)
- pinturas para aplicar con los dedos (pueden contener leche o clara de huevo)
- jabones (pueden contener trigo, derivados de leche, soya o soja, o extractos de frutos secos)

## Diferencias entre la intolerancia y la alergia a los alimentos

*Las intolerancias a los alimentos*, como la intolerancia a la lactosa, suelen confundirse con alergias a los alimentos porque ambas pueden causar cólicos, náuseas, vómito, diarrea u otros síntomas gastrointestinales (GI). La intolerancia a los alimentos se refiere al sistema digestivo, mientras que la alergia a los alimentos se refiere al sistema inmunológico. Las intolerancias alimentarias por lo general no ponen en peligro la vida, a diferencia de las alergias alimentarias, que pueden causar reacciones alérgicas graves, con peligro de muerte. Es importante que un médico diagnostique las alergias alimentarias.

# Signos y síntomas de una reacción alérgica

Las reacciones alérgicas pueden ser desde leves hasta graves y pueden aparecer en un plazo de minutos a horas después de la exposición a un alérgeno alimentario. Las reacciones pueden afectar a uno o más sistemas corporales, como la piel, el sistema gastrointestinal (GI) y el sistema respiratorio o cardiovascular. Aunque la mayoría de las reacciones graves ocurren cuando los alérgenos alimentarios se ingieren, también el contacto con la piel y la inhalación pueden causar una reacción, aunque, en general, esta será menos grave.

## Signos y síntomas de una reacción alérgica a los alimentos

Sistema corporal afectado	Síntomas
<b>Piel</b>	Labios, lengua u ojos hinchados, picazón o enrojecimiento de la piel, salpullido, ronchas
<b>Sistema gastrointestinal</b>	Cólicos, náuseas, vómito, diarrea, reflujo
<b>Aparato respiratorio</b>	Respiración ruidosa (sibilancias), tos, falta de aire, dificultad para respirar, ojos rojos o llorosos, dificultad para tragar, estornudos, voz ronca, congestión nasal
<b>Sistema cardiovascular</b>	Piel pálida o amoratada, pulso débil, mareos, desmayos, confusión, shock, caída de la presión arterial, pérdida de la conciencia

## ¿Sabía usted que...?

25% de las reacciones anafilácticas ocurridas en la escuela afectan a estudiantes que hasta ese punto se ignoraba que fueran alérgicos.



### Dato relevante:

Pueden causar **anafilaxis** también otros alérgenos, como medicamentos, la exposición al látex y picaduras de abeja u otros insectos.

Tenga presente que los niños de diferentes edades y niveles de desarrollo pueden comunicar en forma diferente sus síntomas. Los niños pueden describir así su reacción alérgica:

- Siento como que algo me empuja la lengua.
- Tengo como cosquillas (o ardor) en la lengua (o la boca).
- Me pica la lengua (o la boca).
- Siento la lengua como si tuviera pelos.
- Siento rara la boca.
- Siento como una rana en la garganta; tengo algo pegado en la garganta.
- Siento la lengua como gorda (o pesada).
- Siento que se me estiran los labios.
- Siento como insectos adentro (para describir picazón en los oídos).
- Siento pegajosa la garganta.
- Siento como un bulto atrás de la lengua (o en la garganta).

Fuente: The Food Allergy & Anaphylaxis Network, *Food Allergy News*, Vol. 13, No. 2 [2003]

## Reacciones alérgicas graves

La *anafilaxis* es una reacción alérgica grave que ocurre rápidamente y puede causar la muerte. Puede hacer que un estudiante deje de respirar o sufra una disminución peligrosa de la presión arterial. No es posible predecir



la gravedad de la reacción de un estudiante con base en sus reacciones anteriores. Estudiantes que antes tenían reacciones apenas “leves” pueden luego tener reacciones peligrosas, incluso con riesgo de muerte.

## Cómo responder en caso de reacciones alérgicas

Aunque no todas las reacciones alérgicas producen anafilaxis, cualquier reacción puede poner en peligro la vida. Todas las reacciones deben tomarse con seriedad y tratarse inmediatamente conforme a los protocolos de emergencia de la escuela y el plan individual del estudiante. Nunca subestime la gravedad de una reacción, aun cuando los síntomas parezcan leves. Las reacciones alérgicas son impredecibles y pueden pasar repentinamente de leves a graves.

*La epinefrina* (adrenalina) es el principal tratamiento en las reacciones alérgicas anafilácticas, y su pronta administración mejora la posibilidad de supervivencia y una recuperación rápida. Durante una reacción anafiláctica, se inyecta epinefrina en el músculo del muslo, utilizando un dispositivo automático seguro, llamado autoinyector. El medicamento mejora rápidamente la respiración, estimula el corazón, revierte las ronchas y reduce la hinchazón de cara, labios y garganta. Es importante administrar la epinefrina si se sospecha de un caso de

### Dato relevante:

Resulta esencial tener acceso inmediato a la **epinefrina**, para responder a las emergencias por alergia alimentaria.

Según un estudio realizado por los CDC en 2006, más de la mitad de las escuelas permiten que algunos estudiantes con alergias alimentarias lleven y se autoadministren epinefrina.

### ¿Qué permite su escuela?

En algunos estados, la ley permite que las escuelas tengan un abasto de epinefrina de uso general para administrarse a estudiantes que no tengan plan o para tratar otras emergencias.

### ¿Qué permite la ley de su estado?

# Sally la Enfermera escolar

ayuda a los alumnos a manejar las alergias alimentarias y es la jefa del equipo escolar de alergias alimentarias.

Sally colabora con el director distrital del servicio de alimentos y con los padres o tutores para obtener declaraciones médicas firmadas por un médico que cumplan con los requisitos

del USDA respecto a adaptaciones en las comidas escolares.

Ella transmite esta información a los trabajadores del servicio de alimentos,

respetando las normas de confidencialidad

de los estudiantes.



anafilaxis, especialmente cuando la enfermera escolar u otro profesional de salud autorizado no estén disponibles para hacer una evaluación apropiada.

En aproximadamente 20% de las reacciones anafilácticas, los síntomas desaparecen simplemente para volver a aparecer una a tres horas después. Cuando se administre epinefrina, se debe informar a los servicios médicos de emergencia y trasladar al estudiante al hospital más cercano para que reciba mayor atención médica y se someta a observación. Nunca deje solo a un alumno que haya tenido una reacción anafiláctica.

## El manejo de las alergias a los alimentos en las escuelas es una estrategia de equipo

El manejo de las alergias a los alimentos en las escuelas es un esfuerzo de equipo que requiere la participación de todo el personal escolar, los padres o guardianes (representantes) y los proveedores de atención médica. Todos —incluidos profesores, paraeducadores, enfermeras, asistentes de salud, personal de mantenimiento, oficiales de seguridad, conductores de autobuses, trabajadores del servicio de alimentos, secretarías y personal administrativo, consejeros, bibliotecarios y especialistas en



### **Sally la Enfermera escolar**

#### **(continuación):**

Sally proporciona capacitación anual sobre alergias alimentarias a todo el personal de la escuela, para que pueda reconocer los síntomas de una reacción alérgica y sepa responder en una emergencia. Mantiene en un lugar seguro, protegido y fácilmente accesible en su oficina, los autoinyectores para estudiantes con alergias alimentarias graves.

**Nota:** La epinefrina es relativamente segura, y sus efectos secundarios en caso de administración innecesaria, suelen ser leves y transitorios.

Tammy la Maestra implementa planes de instrucción sobre alergias alimentarias, como parte del plan escolar de estudios sobre salud, y verifica que los estudiantes con alergias alimentarias se sientan seguros en su salón.

Para ayudar a prevenir la exposición a los alérgenos alimentarios, Tammy aplica la

regla de “no compartir ni in-

tercambiar alimentos”.

Cuando se llevan

refrigerios al salón, ella revisa

todas las etiquetas para

identificar posibles alérgenos.



Evita riesgos.  
No compartas  
alimentos



medios, entrenadores y administradores— desempeñan un papel importante en asegurar que se satisfagan las necesidades de los estudiantes con alergias alimentarias.

## Planes para el manejo y la prevención de la alergia alimentaria

Las escuelas deben crear e implementar *planes para el manejo y la prevención de la alergia alimentaria* (FAMPP) que se ocupan del control diario de las alergias alimentarias; respuesta de emergencia; *bullying* (acoso escolar) y discriminación contra estudiantes con alergias alimentarias, además de educación para el personal, los alumnos y los padres o representantes.

Estos planes deben basarse en el reglamento del distrito escolar y ser implementados por un equipo de manejo de alergias alimentarias o un equipo existente de salud y seguridad. Los miembros del equipo deben representar varias categorías profesionales, entre otros: enfermeras, trabajadores del servicio de alimentos, conserjes, consejeros, conductores de autobuses y profesores o paraeducadores.

Averigüe si su escuela tiene un FAMPP y un equipo que coordine la implementación del plan.



### **Tammy la Maestra (continuación):**

Al principio del año escolar y siempre que se incorpora al grupo un alumno con alergia alimentaria, informa a todos los padres o tutores las reglas y prácticas del salón sobre las alergias alimentarias. Tammy está capacitada para responder a las emergencias de alergia alimentaria y guarda los ECP y los autoinyectores específicos de cada estudiante en un lugar seguro, protegido y fácilmente accesible en su salón. Fija carteles de lavado de manos en su salón y recuerda a los alumnos lavarse las manos usando correctamente el agua y el jabón, antes y después de comer.

### Consejo:

Siga siempre los procedimientos de la escuela para el manejo de las emergencias por alergia alimentaria, así como las leyes y reglamentos que rigen la administración, almacenamiento y acceso a los medicamentos.

## Obtener la documentación correcta

Para identificar, vigilar y apoyar a los estudiantes con alergias alimentarias, los padres o representantes y el médico del estudiante deben colaborar con la escuela a fin de recopilar información médica y alimentaria y desarrollar estrategias individualizadas para el manejo de alergias alimentarias que la escuela debe seguir.

## Planes individuales para los estudiantes con alergias alimentarias

El médico del estudiante debe confirmar las alergias alimentarias. Antes del comienzo de cada año escolar, los padres o el representante del estudiante deben proporcionar a la escuela una declaración firmada por un médico. La información médica y alimentaria debe incluirse en el Plan de atención de emergencias por alergia alimentaria del estudiante, llamado también Plan de acción para alergias alimentarias, y puede incluirse dentro de un plan 504, Programa de educación individualizada (IEP), Programa de salud individualizada (IHP).

Los padres o tutores de estudiantes con alergias alimentarias que ponen en peligro la vida pueden solicitar arreglos especiales

Pat la Directora sabe que todos -incluidos profesores, paraeducadores, personal de intendencia y mantenimiento, oficiales de seguridad, conductores de autobuses, trabajadores del servicio de alimentos, secretarias y personal administrativo, consejeros, bibliotecarios y especialistas en medios, entrenadores, enfermeras, asistentes de salud y administradores- tienen una función importante en ayudar a los alumnos a manejar las alergias alimentarias en las escuelas.



Frank, el Trabajador del servicio de alimentos, cumple un papel vital en ayudar a los alumnos a manejar sus alergias alimentarias en la escuela.

Está capacitado para leer las etiquetas de los alimentos, cómo manipular y almacenar correcta-

mente los alimentos y

cómo separar el equipo y los utensilios para evitar el contacto cruzado. Lee

cuidadosamente las

etiquetas de todos los alimentos y bebidas, asegurándose de

identificar cada ingrediente.





para el manejo diario del trastorno del niño, conforme a la sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973, el Título II de la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades de 1990 (ADA) o la Ley de Educación para Individuos con Discapacidades (IDEA).

El personal de la escuela —incluidos los administradores, el servicio de alimentos y los profesionales de educación y de salud— debe compartir información sobre las alergias alimentarias que ponen en peligro la vida, al mismo tiempo que protege la privacidad de la información del estudiante. Las escuelas y los distritos deben ajustarse a la Ley de Privacidad y Derechos Educativos de la Familia (FERPA) y la Ley de Transferibilidad y Responsabilidad de los Seguros Médicos (HIPAA), al reunir, almacenar y compartir información personal de los estudiantes.

## Planes de atención de emergencia

El archivo de la escuela debe incluir un Plan para la atención de emergencias (ECP) por alergia alimentaria, individualizado para cada estudiante con una alergia alimentaria identificada. Los ECP son desarrollados por la enfermera escolar o el médico del estudiante y brindan orientación al personal escolar acerca del manejo de emergencias por alergia alimentaria. Los ECP se deben



### **Frank el Trabajador de alimentos (continuación):**

Frank sabe qué estudiantes tienen alergias alimentarias y dónde se encuentran los ECP y los autoinyectores. Está capacitado para administrar la epinefrina.



### Consejo:

Si desea información sobre arreglos especiales para un alumno con alergia alimentaria potencialmente mortal en los programas federales de comidas escolares, póngase en contacto con **el programa de nutrición infantil de su estado**.

mantener en lugares seguros, protegidos y fácilmente accesibles, y compartir con todo el personal escolar pertinente conforme a los reglamentos estatales y distritales.

## Los ECP deben mencionar:

- el alérgeno o alérgenos alimentarios
- estrategias de evitación y prevención
- los signos y síntomas de una reacción
- gravedad de las reacciones y antecedentes de anafilaxis
- plan de tratamiento para las reacciones
- localización del medicamento e instrucciones para su administración
- evaluación de la capacidad del niño para llevar consigo su autoinyector
- cualquier condición coexistente que pueda afectar el manejo de la alergia alimentaria (p. ej., asma)
- instrucciones y modificaciones dietéticas
- foto reciente del alumno
- información de contacto para emergencias

## Alergias alimentarias en los programas de nutrición escolar

Las escuelas que participan en los programas de comidas del USDA están obligadas a hacer sustituciones o modificaciones a las comidas o los alimentos en el caso de

Simón el Estudiante sabe cómo localizar a un funcionario escolar durante una emergencia por alergia alimentaria, y entiende por qué es incorrecto molestar o acosar (hacer *bullying*) a los estudiantes con alergias alimentarias.



Bert el Conductor de autobús sabe que alumnos de los que viajan en su autobús tienen alergias alimentarias. En la escuela, asistió a una capacitación en servicio acerca de las alergias alimentarias, cómo reconocer los síntomas de una reacción alérgica

y cómo administrar la epinefrina.



los estudiantes cuyas alergias constituyen discapacidades conforme a las normas del USDA. Según la normativa actual del USDA, cuando un médico autorizado incluye en una declaración médica firmada que la alergia alimentaria del estudiante puede originar una reacción alérgica grave (anafiláctica), con peligro de muerte, la alergia entra en la definición de discapacidad. La versión más actual de la recomendación de la USDA está disponible en la página web del Servicio de Alimentación y Nutrición del USDA.

El USDA exige la información siguiente en la declaración del médico respecto a todos los arreglos especiales en relación con los alimentos escolares:

- la discapacidad del niño
- una explicación de por qué la discapacidad restringe la alimentación del niño
- la principal actividad de la vida que se ve afectada por la discapacidad
- el alimento o alimentos que se omitirán de la dieta del niño, y el alimento u opción de alimentos que los sustituirán

## El papel del empleado escolar en la respuesta a emergencias de alergia alimentaria

En caso de una reacción alérgica grave, el personal escolar debe seguir los protocolos de



### **Bert el Conductor de autobús**

#### **(continuación):**

Para ayudar a prevenir la exposición a los alérgenos alimentarios, Bert sigue el reglamento del distrito escolar respecto a cómo limpiar para eliminar los alérgenos alimentarios, y hace cumplir la norma de “nada de alimentos” en su autobús, a menos que un alumno tenga necesidades especiales de alimentación. Lleva en el autobús una radio bidireccional para poder comunicarse con la autoridad escolar en un caso de emergencia, y conoce la ruta de emergencia al hospital, por si no lograra contactar a los servicios médicos de emergencia.

Courtney, Entrenadora de fútbol de tiempo parcial, está capacitada para el manejo de alergias alimentarias y tiene un plan para responder a las emergencias en los juegos locales y de visitantes. Está capacitada para administrar epinefrina y lleva autoinyectores y ECP específicos de estudiante a

cada práctica y cada juego.



emergencia de su escuela y el ECP del estudiante.

La enfermera escolar debe ser la socorrista inicial en una emergencia por alergia alimentaria. Si la ley estatal lo permite, la enfermera escolar debe designar y capacitar a otros empleados de la escuela (entre otros: asistentes de salud, trabajadores del servicio de alimentos, profesores, conductores de autobuses, conserjes, entrenadores deportivos y administradores) para que respondan en su ausencia. Todo el personal de la escuela deberá estar capacitado para reconocer síntomas, leer los ECP y responder a las emergencias por alergia alimentaria, incluida la administración apropiada de epinefrina, si lo permite la ley. Además, todo el personal de la escuela debe saber a qué estudiantes se les ha recetado epinefrina y dónde se guarda el medicamento.

Es importante que usted sepa reconocer y responder a las reacciones alérgicas, porque muchos estudiantes tienen alergias alimentarias no diagnosticadas y experimentan su primera reacción cuando están en la escuela. Cuando no exista un plan individualizado, comuníquese inmediatamente con los servicios médicos de emergencia, aun cuando ya se haya administrado epinefrina.

Las autoridades escolares deben asegurar que el personal tenga acceso a intercomunicadores, radios, teléfonos celulares u otros



### **Courtney la Entrenadora (continuación):**

Courtney también está capacitada para reconocer los síntomas, y entiende cómo podrían comunicarlos sus jugadores. Recuerda regularmente a los padres o tutores que si proporcionan un refrigerio después del juego, este debe ajustarse a las normas sobre alergia alimentaria de la escuela y del distrito, y no plantear un riesgo para ninguno de sus jugadores.

#### Dato relevante:

Un estudio de adolescentes con alergias alimentarias reveló que 24% informaron ser víctimas de algún tipo de **bullying** y que la mayoría consideraba el bullying como directamente relacionado con sus alergias alimentarias.

#### Consejo:

La enfermera escolar o distrital debe proporcionar información y capacitación a los padres o representantes sobre las alergias alimentarias, las normas y prácticas de la escuela a este respecto, el papel del personal de la escuela, y las responsabilidades de los padres en cuanto a informar a la escuela sobre la alergia alimentaria de su hijo.

recursos de comunicación funcionales, en las escuelas, en los campos deportivos y en los autobuses escolares, para casos de emergencia. Se debe capacitar a los conductores de autobuses en el manejo de emergencias por alergia alimentaria que ocurran en el autobús, incluida la forma de administrar la epinefrina (si lo permite la ley estatal). También deben conocer la ruta de emergencia al hospital, por si acaso no logran contactar a los servicios médicos de emergencia.

Cada emergencia por alergia alimentaria que requiera la administración de epinefrina debe documentarse e ir seguida de una reunión informativa que incluya al personal escolar y a los socorristas participantes. Deben participar también el estudiante (si es pertinente) y sus padres o representantes.

## Capacitación y educación Personal de la escuela

Todo el personal de la escuela debe recibir capacitación en alergias alimentarias y respuesta a emergencias de parte de la enfermera escolar o de distrito. Invite a participar a los padres o representantes de los estudiantes con alergias alimentarias. Pueden proporcionar información de primera mano sobre su experiencia con las alergias alimentarias. También a los profesores suplentes, entrenadores, voluntarios, chaperones de excursiones y empleados temporales pertinentes



se les debe capacitar para responder a las emergencias por alergia alimentaria.

## Estudiantes

Los profesores y paraeducadores deben impartir lecciones sobre alergias alimentarias a todos los estudiantes del grupo. Los estudiantes deben entender las normas y prácticas de la escuela respecto a las alergias alimentarias, los signos y síntomas de anafilaxis, cómo comunicarse con un funcionario escolar durante una emergencia, los alimentos y artículos no alimenticios que son causa frecuente de reacciones alérgicas, y por qué es incorrecto molestar o acosar a los estudiantes con alergias alimentarias.

## Apoyo a los estudiantes con alergias alimentarias

Los estudiantes con alergias alimentarias necesitan sentirse seguros y protegidos. Crear un clima positivo es un esfuerzo conjunto de administradores, personal escolar, estudiantes y padres o tutores. Los profesionales de salud mental —tales como consejeros, psicólogos y trabajadores sociales escolares— tienen una responsabilidad crucial en la prevención del *bullying* o acoso escolar y en asegurarse de que no se aíse socialmente a los estudiantes con alergias alimentarias. El personal de la escuela debe hacer cumplir las reglas estatales y distritales

### Excursiones Seguras

**NOTA:** Al hacer excursiones organizadas por la escuela, evite lugares que puedan ser de alto riesgo, como tiendas de helados y tiendas de cerámica. No excluya a los estudiantes con alergias alimentarias de la participación en excursiones, eventos escolares y actividades extracurriculares, e invite a acompañar a sus hijos a los padres o tutores de alumnos con alergias alimentarias.

Carlos el Consejero colabora con otros empleados de la escuela y los padres o tutores a fin de crear un ambiente seguro para los estudiantes con alergias alimentarias. Proporciona apoyo emocional a los estudiantes con alergias alimentarias y otros trastornos crónicos. Con la ayuda de la enfermera escolar, Carlos proporciona capacitación al personal, los alumnos y los padres o representantes acerca del *bullying* y la discriminación.



relacionadas con el *bullying* y la discriminación. Jamás deberán tolerarse los actos de *bullying* y discriminación

## Prevención de reacciones alérgicas en las escuelas

La única manera de prevenir las reacciones alérgicas a los alimentos es evitar los alérgenos alimentarios. Todo el personal escolar debe colaborar para evitar la exposición a los alérgenos alimentarios en las escuelas. Deben implementarse normas y prácticas escolares que reduzcan el riesgo de exposición a los alérgenos alimentarios en toda la escuela, pero especialmente en las áreas de alto riesgo, como los salones de clases y las cafeterías. Hay varias maneras de prevenir la exposición a los alérgenos alimentarios en las escuelas.

### Leer las etiquetas

Es esencial que el personal de la escuela entienda cómo leer las etiquetas, para identificar alérgenos en los alimentos y las bebidas que se sirven en los programas de comidas escolares, o los que se llevan a la escuela con motivo de fiestas u otros eventos. Se exige que algunos alimentos muestren en sus etiquetas listas de ingredientes que identifiquen claramente los ocho principales alérgenos alimentarios, pero hay que recordar que un alumno puede ser alérgico a un alimento que no esté entre los

### Carlos el Consejero (continuación):

Ayuda a los estudiantes con alergias alimentarias en su transición de vuelta a la escuela después de una emergencia por alergia alimentaria y, cuando se necesita, facilita el acceso a grupos de apoyo, en consulta con la enfermera escolar y el trabajador social. Carlos está capacitado para responder a las emergencias por alergia alimentaria, e incluso en la forma de administrar la epinefrina.

**NOTA:** Según algunos estudios, los desinfectantes a base de alcohol y el lavado de manos con agua sola **NO** son eficaces para eliminar los alérgenos alimentarios.



**Cathy la Conserje** tiene un papel clave en verificar que las superficies duras, como las mesas de la cafetería y los pupitres del salón, se limpien para eliminar los alérgenos alimentarios. Ella sabe qué salones, mesas y áreas se han identificado como protegidas

de alérgenos y sabe a qué estudiantes se les ha recetado epinefrina. Cathy recibe capacitación anual sobre técnicas correctas de limpieza y sobre cómo

reconocer los

signos y

síntomas

de una

reacción

alérgica.



ocho principales alérgenos alimentarios. Cada etiqueta se debe leer cuidadosamente. Si la etiqueta no muestra la información debida, póngase en contacto con el fabricante.

## Ambientes seguros en las aulas, para los estudiantes con alergias alimentarias

Los profesores de grupo y los paraeducadores deben evitar el uso de productos alimenticios y no alimenticios que contengan alérgenos, en las actividades y proyectos de la clase (p. ej., artes y oficios, experimentos científicos, ejercicios de cuenta de objetos, actividades de cocina y celebraciones). Entre los artículos no alimenticios que pueden contener alérgenos están: arcilla para modelado, pinturas para pintar con los dedos, kits científicos, papel maché, crayones, semillas y otros. Lea cuidadosamente las etiquetas o póngase en contacto con el fabricante si la información de la etiqueta no es suficiente, para averiguar si los artículos alimenticios o no alimenticios contienen alérgenos. Busque alternativas a los artículos no alimenticios que contengan alérgenos, y use artículos no alimenticios seguros como recompensas o premios. Las enfermeras escolares deben efectuar periódicamente *recorridos de alérgenos alimentarios*, para identificar las actividades que puedan originar una exposición a estas sustancias.



### **Cathy la Conserje (continuación):**

Está capacitada también sobre cómo responder ante una emergencia por alergia alimentaria y cómo utilizar un autoinyector.



**NOTA:** Revise las normas de su escuela relativas a productos y procedimientos para la limpieza de manos y de superficies, incluso las referentes a traer productos de casa.

Pam la Asistente de maestra (paraeducadora) ayuda a la maestra a implementar los planes de instrucción sobre alergias alimentarias y es la persona encargada de llevar autoinyectores durante el descanso, para los estudiantes de su grupo con alergias alimentarias diagnosticadas. Está capacitada para responder a las emergencias por alergia alimentaria, e incluso en la forma de administrar la epinefrina.

Pam observa para detectar cualquier signo de bullying y cumple las normas del distrito escolar informándolo inmediatamente.



## Prevención del contacto cruzado

Ocurre *contacto cruzado* cuando un alérgeno se traslada accidentalmente, ya sea de manera directa o indirecta, de un alimento o superficie a otro. Ese traslado puede ocurrir de alimento a alimento, de las manos al alimento, del equipo al alimento o de una superficie de contacto con alimento a las manos o al alimento. El contacto cruzado puede prevenirse mediante el lavado de manos, la limpieza, la esterilización y otras estrategias tales como almacenar correctamente los alimentos, ejercer buenas prácticas de manejo de alimentos y separar el equipo y los utensilios

## Lavado de manos

El lavado de manos puede ayudar a reducir el riesgo de exposición a los alérgenos alimentarios. El personal de la escuela debe recomendar a los alumnos que se laven las manos con agua y jabón antes y después de manipular o consumir alimentos.

## Técnica correcta para el lavado de manos:

- Mojarse las manos con agua corriente limpia y enjabonarlas.
- Frotar entre sí las manos, procurando tallar también los dorsos, entre los dedos y debajo de las uñas, por un mínimo de 20

**NOTA:** Asegúrese de **limpiar las zonas** “muy tocadas”, como mesas, pupitres, asientos, mostradores, manijas de puertas, placas de empuje, pasamanos, casilleros (*lockers*), apagadores y todas las áreas del baño.



### **Pam la Asistente de maestra**

#### **(continuación):**

Colabora con la profesora y los padres o tutores de estudiantes con alergias alimentarias, para verificar que los destinos de las excursiones no impliquen un riesgo alto de exposición a alérgenos alimentarios, e invitan a ir a los padres o tutores. Se encarga también de llevar a las excursiones los ECP y los autoinyectores específicos de cada estudiante con alergia alimentaria.

segundos (el tiempo que llevaría tararear dos veces la canción “Cumpleaños feliz” [“Happy Birthday”]).

- Enjuagar bien las manos debajo del agua corriente.
- Secarse las manos con una toalla limpia o con aire seco.

Cuando no se tenga agua y jabón, como en excursiones que organice la escuela, las manos deberán limpiarse con toallitas húmedas desechables, antes y después de comer.

## Limpieza: cafetería y salones de clases

Las superficies duras, como las mesas de la cafetería y los pupitres y asientos de las aulas, se deben limpiar con agua y jabón o con un producto limpiador para usos múltiples y con un trapo abrasivo, antes y después de los alimentos o refrigerios. La limpieza con agua sola no es eficaz para eliminar los alérgenos. Para evitar el contacto cruzado, primero limpie la superficie y luego enjuáguela con un paño limpio. No olvide lavar los trapos de limpieza antes de volver a utilizarlos, para evitar el contacto cruzado. Si no cuenta con paños lavables, utilice un paño desechable o una toalla de papel y deséchelos después de usarlos. Enjuague con una toalla de papel o trapo nuevos.



## Limpieza: autobuses escolares

Las superficies duras en los autobuses escolares, como asientos, respaldos, pasamanos y ventanas, se deben limpiar, diariamente o entre recorridos, con agua y jabón o con un producto limpiador para usos múltiples y con un trapo abrasivo .

## Limpieza y esterilización: cocina y cafetería

Los alérgenos alimentarios pueden estar en las superficies que tienen contacto con los alimentos en la cocina, como el equipo, los utensilios, las tablas para picar o las cubiertas de muebles. Al verificar que las superficies que tienen contacto con alimentos estén limpias, lavadas y esterilizadas, se reduce en gran medida el riesgo de que los alérgenos se trasladen a un alimento o a otra superficie que tenga contacto con alimentos.

## Zonas seguras para la preparación de alimentos y para que se sienten y coman los alumnos con alergias alimentarias

Quizá las escuelas consideren designar como protegidas de alérgenos determinadas mesas,

salones, comedores y áreas de preparación de alimentos. Si se identifican salones o áreas designadas, no se puede exigir a los estudiantes que se sienten en esos lugares. Las áreas protegidas de alérgenos no deben aislar a los estudiantes ni sustituir otras prácticas de prevención. Para evitar el contacto cruzado, use suministros de limpieza y paños separados, o toallas de papel o paños desechables, para las mesas, pupitres y asientos designados como protegidos de alérgenos.

## Conclusión

El manejo de las alergias a los alimentos en las escuelas es un esfuerzo de equipo que requiere la participación de todo el personal escolar, los padres o guardianes (representantes) y los proveedores de atención médica. La capacitación y la comunicación apropiadas pueden ayudar a prevenir la exposición a alérgenos alimentarios y a lograr que el personal de la escuela se prepare para responder a una emergencia por alergia alimentaria. Al tomar medidas para evitar las emergencias por alergia alimentaria, el personal escolar puede ayudar a los estudiantes con alergias alimentarias a llevar una vida sana y normal, participar en todas las actividades escolares y lograr éxito académico.

## Recursos

**Academia Estadounidense de Alergia, Asma e Inmunología (AAAAI)**

[www.aaaai.org](http://www.aaaai.org)

**Colegio Estadounidense de Alergia, Asma e inmunología (ACAAI)**

[www.acaai.org](http://www.acaai.org)

**Fundación para el Asma y la Alergia de Estados Unidos (AAFA)**

[www.aafa.org](http://www.aafa.org)

**Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)**

[www.cdc.gov/healthyyouth/foodallergies](http://www.cdc.gov/healthyyouth/foodallergies)

**La Red de Alergias Alimentarias y Anafilaxis (FAAN)**

[www.foodallergy.org](http://www.foodallergy.org)

**Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA)**

[www.fda.gov/Food/FoodSafety/FoodAllergens](http://www.fda.gov/Food/FoodSafety/FoodAllergens)

**Ley de Etiquetado de Alérgenos Alimentarios y Protección al Consumidor (FALCPA)**

[www.fda.gov/Food/LabelingNutrition/FoodAllergensLabeling](http://www.fda.gov/Food/LabelingNutrition/FoodAllergensLabeling)

**Asociación Nacional de Enfermeras Escolares (NASN)**

[www.nasn.org/ToolsResources/FoodAllergyandAnaphylaxis](http://www.nasn.org/ToolsResources/FoodAllergyandAnaphylaxis)

**Instituto Nacional de la Administración de Servicios de Alimentos (NFSMI)**

[www.nfsmi.org/foodallergy](http://www.nfsmi.org/foodallergy)



**Asociación Nacional de Juntas Directivas Escolares (NSBA)**

[www.nsba.org/foodallergy](http://www.nsba.org/foodallergy)

**Red de Información sobre Salud, de la Asociación Nacional de Educación (NEA HIN)**

[www.neahin.org/foodallergies](http://www.neahin.org/foodallergies)

**Asociación de Nutrición Escolar (SNA)**

[www.schoolnutrition.org/foodallergies](http://www.schoolnutrition.org/foodallergies)

**Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA), Servicio de Alimentos y Nutrición**

[www.fns.usda.gov](http://www.fns.usda.gov)

**Departamento de Educación de Estados Unidos**

[www.ed.gov](http://www.ed.gov)

## Reconocimientos

*Expresamos nuestro especial agradecimiento a nuestros revisores:*

**Jacqui Vok**

Fundación del Asma y la Alergia de Estados Unidos

**Sapna Batheja, MS, RD, LD**

Asociación Estadounidense de Administradores Escolares

**Marlie Doucet, MPH**

(Anterior investigadora de ORISE)

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



**Pete Hunt, MPH, MEd**

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

**Maria Laura Acebal, JD**

Red de Alergias Alimentarias y Anafilaxis

**Eleanor Garrow, BHA**

Red de Alergias Alimentarias y Anafilaxis

**Carol Westinghouse**

Informed Green Solutions

**Karen Ohmans**

Asociación Nacional de Educación

**Sally Schoessler, MEd, BSN, RN**

Asociación Nacional de Enfermeras Escolares

**Amanda K. Martinez, MPH, MSN, RN**

Asociación Nacional de Juntas Directivas Escolares

**Julie Abrera**

Fundación para la Nutrición Escolar

**Kristin Garcia, MPH, REHS**

Departamento de Agricultura de Estados Unidos

**Brenda Halbrook, MS, RD**

Departamento de Agricultura de Estados Unidos

**Mara McElmurray**

Departamento de Agricultura de Estados Unidos

**Julie Skolmowski, MPH, RD, SNS**

Departamento de Agricultura de Estados Unidos



**Steven Gendel, PhD**

Administración de Alimentos y Medicamentos  
de Estados Unidos

**Stefano Luccioli, MD, FAAAAI**

Administración de Alimentos y Medicamentos  
de Estados Unidos

**Laurie Williams**

Administración de Alimentos y Medicamentos  
de Estados Unidos

## Coordinador de producción y editores:

Jennie Young (NEA HIN)  
Stephanie Mickelson (USDA FNS)

## Ilustraciones:

Dominic Cappello

## Diseño gráfico:

Rachel Boothe

## Corrección de estilo:

Alisha Scott

## Traducción al español:

Bixal



Alergias a los alimentos 2012



Si desea obtener copias adicionales,  
llame al 877-250-5795



Teléfono: 202.822.7570

Fax: 202.822.7775

[www.neahin.org](http://www.neahin.org)