

# Escuelas seguras para personas con alergia a los alimentos: aspectos básicos

Las alergias a los alimentos constituyen una afección médica común en los estudiantes. Reconocer y tratar de forma rápida las reacciones alérgicas a los alimentos puede salvar vidas. **Los responsables de supervisar a los estudiantes con alergias a los alimentos deben saber cómo reconocerlas y qué hacer.** Con esta guía aprenderá qué son las alergias a los alimentos, cómo reconocer sus signos y síntomas y cómo prevenir la exposición a los alérgenos alimentarios.

## PASO 1: Infórmese sobre las alergias a los alimentos

### ¿Qué es una alergia a los alimentos?

Se habla de alergia a los alimentos cuando el sistema inmunitario reacciona ante un determinado alimento. El organismo interpreta que el alimento (el alérgeno) es una amenaza y trata de atacarlo. Esta respuesta puede causar diversos síntomas.



**Aproximadamente 2 estudiantes en CADA salón de clases** tienen una alergia a los alimentos.



**1 de cada 4** reacciones alérgicas a los alimentos potencialmente mortales en entornos escolares se producen en personas SIN diagnóstico de alergia alimentaria, incluidos los profesores y el personal.

### ¿Cuáles son los 9 principales alérgenos alimentarios en los Estados Unidos?

Las personas pueden ser alérgicas a cualquier alimento, pero nueve de ellos causan la mayoría de las reacciones alérgicas alimentarias en los Estados Unidos.



Maní



Nueces de árbol



Leche



Huevos



Trigo



Soja



Pescado con aletas



Mariscos



Sésamo

### ¿Por qué son graves las alergias a los alimentos?

Las reacciones alérgicas a los alimentos son impredecibles y pueden ser leves o muy graves. Una reacción alérgica que empieza siendo leve puede convertirse rápidamente en una amenaza para la vida. Las reacciones alérgicas más peligrosas se denominan **anafilaxia** (a-na-fi-LAK-sia). La anafilaxia puede causar la muerte al dificultar la respiración o el bombeo de sangre. La epinefrina es el único medicamento que detiene la anafilaxia.

### Tres cuestiones importantes que debe saber

- Incluso una pequeña cantidad de un alérgeno alimentario puede ocasionar una reacción alérgica grave.** La única manera de prevenir una reacción alérgica grave es evitar el alimento por completo.
- No todas las reacciones alérgicas son iguales.** Una reacción potencialmente mortal a un alimento puede ocurrir incluso si la persona nunca ha tenido una reacción grave antes.
- Es importante reconocer los signos y síntomas de las reacciones alérgicas a los alimentos.** En caso de que se produzca una reacción grave, ¡los segundos cuentan! Si la persona alérgica al alimento recibe tratamiento de inmediato, hay menos probabilidades de que la reacción empeore o cause la muerte.

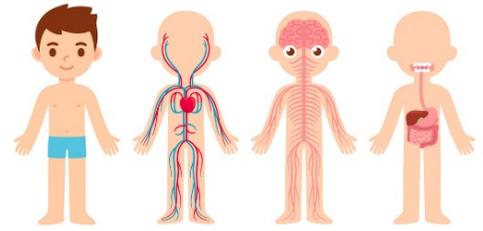
## PASO 2: Aprenda a reconocer los síntomas de las alergias a los alimentos

### Preste atención a las reacciones alérgicas a los alimentos

- Los primeros síntomas de una reacción alérgica a los alimentos pueden presentarse a los pocos segundos o hasta dos horas después de la exposición.
- En algunos casos, los síntomas pueden reaparecer minutos u horas después del tratamiento con epinefrina. Esto se denomina reacción bifásica.
- Una reacción alérgica a los alimentos puede suponer uno, dos o muchos síntomas.
- Los síntomas pueden afectar a distintas partes del cuerpo y ser de leves a muy graves.

## Entre los síntomas graves, se incluyen los siguientes:

- **Pulmones:** falta de aire, sibilancias, tos recurrente
- **Corazón:** piel grisácea o azulada (tenga en cuenta que en la piel morena o más oscura podría ser más fácil de ver en las palmas de las manos o las plantas de los pies), desmayos, pulso débil, mareos
- **Garganta:** opresión, ronquera, dificultad para respirar/tragar
- **Boca:** hinchazón significativa de la lengua o los labios
- **Piel:** es posible que presente urticaria por todo el cuerpo, enrojecimiento o decoloración generalizada (incluido un tono gris o azulado)
- **Intestino:** vómitos recurrentes o diarrea grave
- **Psicológicos:** sensación de que algo malo va a ocurrir, ansiedad, confusión



## Entre los síntomas leves, se incluyen los siguientes:

- **Nariz:** picazón o goteo nasal, estornudos
- **Boca:** picazón en la boca
- **Piel:** un poco de urticaria, picazón leve
- **Intestino:** náuseas o malestar leve

**Si sospecha de una reacción alérgica: actúe rápido, los segundos cuentan. Recuerde: “Epi primero, epi rápido”.**

Esto es lo que debe saber sobre la epinefrina:

- La epinefrina es segura y fácil de administrar.
- Si se sospecha de anafilaxia, el tratamiento inmediato con epinefrina es imperioso.
- Si sospecha que se está produciendo una reacción alérgica a un alimento, asegúrese de **revisar las políticas y los procedimientos de su escuela** sobre qué hacer y a quién avisar.

## PASO 3:

### Aprenda a prevenir la exposición a alérgenos

**Las alergias a los alimentos no tienen cura. Para estar seguro, es necesario evitar por completo el alérgeno alimentario.**

#### Pasos simples para prevenir la exposición a los alérgenos alimentarios:



**Lávese las manos** con agua y jabón o con toallitas desechables sin perfume antes y después de preparar la comida, servirla o comerla. **El desinfectante de manos NO elimina los alérgenos alimentarios y no es una alternativa al lavado de manos.**



**Limpie las superficies** antes y después de las comidas/bocadillos con agua y jabón o toallitas desechables. **Los pulverizadores desinfectantes, los geles y la lejía NO eliminan los alérgenos alimentarios.**

- Durante las comidas y los bocadillos, **verifique que haya un espacio adecuado para que los estudiantes puedan sentarse a comer.**
- **De ser posible, evite que haya comida en el salón de clases.** Si es necesario comer en los salones de clase, designe un espacio separado para comer y siga las normas de higiene indicadas anteriormente antes de volver a la zona de aprendizaje.
- **Desaliente el intercambio de alimentos.**

Este documento proviene de la publicación “Gestión de las alergias a los alimentos en las escuelas: recomendaciones de expertos”, Julio 2024. El desarrollo de este recurso está respaldado por el Acuerdo de Cooperación N.º NU380T000282, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), en asociación con la American Academy of Pediatrics. Sus contenidos son responsabilidad exclusiva de Food Allergy Research and Education y no necesariamente representan las opiniones oficiales de la American Academy of Pediatrics o los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades del Departamento de Salud y Servicios Humanos (Department of Health and Human Services). Food Allergy Research & Education (FARE) es la organización principal sin fines de lucro que aboga por las personas con alergia a los alimentos, crea conciencia sobre la enfermedad y educa a la comunidad y al público para ayudar a los pacientes a estar seguros. FARE es también el mayor proveedor de ayuda benéfica a la investigación sobre las alergias a los alimentos en los Estados Unidos. Para obtener más información, visite FARE en [foodallergy.org](http://foodallergy.org)

