



DJUSD

DAVIS JOINT UNIFIED
SCHOOL DISTRICT

Guía del Distrito Escolar Unificado Davis (DJUSD) para Apoyar a los Niños con Alergias a los Alimentos que Ponen en Riesgo la Vida



El propósito de este manual es brindar una guía para apoyar a los niños con alergias a los alimentos que ponen en riesgo la vida en la escuela. Este recurso es para ayudar a los equipos a desarrollar planes individuales para los niños.

(Estas pautas se adaptaron con el permiso del Distrito Escolar Unificado Irvine, con base en las recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Food Allergy Research and Education, Inc., y la Asociación Nacional de Mesas Directivas Escolares.)

El DJUSD está comprometido con la seguridad de nuestros estudiantes. Para disminuir el riesgo de que los niños con alergias a los alimentos tengan un evento relacionado con una alergia en la escuela, se han reunido las siguientes pautas.

El DJUSD no puede garantizar que un estudiante nunca tendrá un evento relacionado con una alergia mientras esté en la escuela.

CONTENIDO

Información general sobre las alergias.....	4
Información sobre la alergia a los alimentos	4
Anafilaxia.....	5
Importancia de la prevención	6
Pautas generales.....	7
Responsabilidades del estudiante que tiene alergias que ponen en riesgo la vida.....	7
Responsabilidades de los padres de familia/tutores	8
Pautas para la administración de la escuela	9
Pautas del administrador para los maestros suplentes.....	10
Pautas para la enfermera de la escuela	10
Pautas para el maestro del salón de clases	11
Pautas para las excursiones escolares	11
Pautas para el personal supervisor del recreo/del turno del mediodía	12

APÉNDICE

• Glosario de términos.....	14
• Carta de ejemplo del salón de clases.....	16
• Plan de Medidas ante una Alergia (Formularios FARE) ...	17-18
• Instrucciones para utilizar EpiPen (epinefrina autoinyectable) ...	19
• Letrero de alimentos sin frutos secos del salón de clases...	20

Información general sobre las alergias

La primera parte de esta guía es para darle al lector información general sobre las alergias, hacer hincapié en la importancia de la prevención y presentar consideraciones generales al planificar para los niños que tienen alergias que ponen en peligro la vida.

Información sobre la alergia a los alimentos

Las alergias a los alimentos presentan cada vez más desafíos para las escuelas. Debido a la naturaleza de estas alergias de poner en peligro la vida y su mayor prevalencia, los distritos escolares y las escuelas individuales deben estar preparados para el ingreso de estudiantes con alergias a los alimentos. Un estudio reciente informó que el 25% de todas las reacciones en los últimos dos años ocurrieron en la escuela (*Journal of Allergy and Clinical Immunology*, Nowalk-Wegrzn, Anna, et al, 2000; 105:S182). Más importante aún, de las reacciones que se produjeron en la escuela, el 79% ocurrió dentro del salón de clases (*The Journal of School Nursing*, Vol. 20, Número 5, página 268).

Las alergias a los alimentos afectan al 8% de los niños menores de tres años, entre el 6% y el 8% de los niños en edad escolar, y al 2.5% de los adultos. De acuerdo con estudios publicados, la prevalencia de las alergias ha aumentado significativamente en los últimos cinco años. Se calcula que entre el cuarenta y el cincuenta por ciento de esas personas con un diagnóstico de alergia a los alimentos tiene un alto riesgo de anafilaxia (una reacción alérgica que pone en riesgo la vida). Cada reacción alérgica a los alimentos tiene la posibilidad de convertirse en una reacción que pone en riesgo la vida y potencialmente fatal. Una reacción que pone en riesgo la vida puede ocurrir en minutos o incluso horas después de la exposición al alérgeno.

Las reacciones alérgicas a los alimentos varían entre los estudiantes y pueden oscilar entre reacciones anafilácticas de leves a severas que ponen en riesgo la vida. Algunos estudiantes pueden ser tan sensibles que pueden reaccionar con solo tocar o inhalar el alérgeno. Para otros estudiantes, el consumo de tan solo una cucharadita de cinco miligramos de un alimento que causa alergia puede causarles la muerte. No puede predecirse la gravedad de una reacción. Puesto que hay un efecto acumulativo de exposiciones pasadas a un alérgeno, no puede predecirse la gravedad de una exposición futura.

Es posible que muchos estudiantes que tienen alergias a los alimentos y que han tenido una reacción (anafiláctica) que pone en riesgo la vida estén conscientes de su propia mortalidad. Deben respetarse las necesidades tanto emocionales como físicas del niño. Los niños que tienen alergias a los alimentos están en riesgo de tener trastornos alimenticios o de sufrir provocaciones. Si se indican preocupaciones, los padres de familia deben consultar con la administración de la escuela para obtener apoyo.

Las picaduras de abejas/insectos, los medicamentos, y el látex también tienen el potencial de causar una reacción alérgica que pone en riesgo la vida.

Anafilaxia

La anafilaxia es una afección médica que pone en riesgo la vida y que ocurre en las personas alérgicas después de la exposición a sus alérgenos específicos. La anafilaxia se refiere a una colección de síntomas que afectan a varios sistemas del cuerpo. Los síntomas más peligrosos incluyen dificultades para respirar y una disminución de la presión sanguínea o shock que son potencialmente fatales.

Cómo reconocer los signos de anafilaxia

Los niños que experimentan anafilaxia pueden tener uno o más de los siguientes síntomas:

- Enrojecimiento y/o hinchazón de la cara
- Comezón y/o hinchazón de los labios, la lengua o la boca
- Comezón y/o sensación de opresión en la garganta, ronquedad, dificultad para respirar y/o para tragar
- Urticaria, erupción cutánea con comezón y/o hinchazón de la cara, el cuerpo o las extremidades
- Náuseas, calambres abdominales, vómitos
- Falta de aliento, tos repetitiva y/o sibilancia
- Desmayo, pulso rápido, presión sanguínea baja
- Mareo, sentirse débil, síncope
- Angustia, ansiedad, y una sensación de temor

Cómo un niño podría describir una reacción

Food Allergy News, Vol. 13, N.º 2. © 2003 The Food Allergy & Anaphylaxis Network.

Lengua:

- Mi lengua está caliente (o me quema).
- Siento como si algo me clavara en la lengua.
- Me pica la lengua (o boca).
- Siento la lengua grande (o pesada).
- Siento como si tuviera un pelo en ella (mi lengua).

Boca:

- Mi boca se siente rara.
- Este alimento es demasiado picante.

Garganta:

- Tengo la garganta irritada.
- Tengo algo atorado en la garganta.
- Se siente (mi garganta) gruesa.
- Se siente como si tuviera un bulto en la parte de atrás de mi lengua (garganta).

Labios: siento los labios tensos.

Oídos: siento como si tuviera bichos allí (para describir comezón en los oídos).

La anafilaxia ocurre comúnmente ya sea de inmediato o hasta dos horas después de la exposición al alérgeno. La anafilaxia a menudo se trata con la administración de epinefrina, un medicamento recetado que contrarresta inmediatamente los síntomas que ponen en riesgo la vida. La epinefrina se da mediante una inyección que se administra fácilmente.

En aproximadamente un tercio de las reacciones anafilácticas, los síntomas iniciales son seguidos de una fase tardía de síntomas entre dos y cuatro horas después. De esta manera, es imprescindible que, después de la administración de epinefrina, los servicios médicos de emergencia lleven al estudiante al departamento de emergencia del hospital más cercano, aunque parezca que los síntomas se hayan resuelto.

~Cuando tenga dudas, utilice epinefrina~

Si sospecha que un estudiante está teniendo una reacción alérgica, administre epinefrina autoinyectable o comuníquese con el personal capacitado de su escuela para que la administre. No espere que llegue el personal médico. Las fatalidades ocurren cuando se retiene la epinefrina. En muchas reacciones fatales, los síntomas iniciales de anafilaxia fueron confundidos con asma, lo cual retrasó el tratamiento adecuado.

Importancia de la prevención

Proteger a un estudiante de la exposición a los alérgenos ofensivos es la manera más importante de prevenir la anafilaxia que pone en riesgo la vida. La mayoría de las reacciones anafilácticas ocurren cuando un niño se expone accidentalmente a una sustancia a la cual es alérgico, tales como alimentos, medicamentos, insectos, y látex. **La clave para prevenir una reacción es evitarla.**

Los estudiantes están en riesgo de una ingesta accidental de alérgenos alimenticios en la escuela debido a factores como la gran cantidad de estudiantes, la mayor exposición a alérgenos alimenticios, y la contaminación cruzada de las mesas, pupitres, y otras superficies.

Entre las áreas y actividades de alto riesgo para el estudiante que tiene alergias a los alimentos se encuentran:

- la cafetería
- compartir alimentos
- ingredientes ocultos en proyectos de manualidades, arte, y ciencias
- transporte en autobús
- eventos de recaudación de fondos y ventas de alimentos
- fiestas y celebraciones navideñas
- excursiones escolares
- personal docente suplente que no conoce al estudiante alérgico a los alimentos

La ingesta del alérgeno alimenticio es la principal vía de exposición; sin embargo, es posible que un estudiante reaccione a una exposición táctil o, en casos poco comunes, a una exposición a la inhalación. La cantidad de alimento necesaria para desencadenar una reacción depende de muchas variables. El nivel de sensibilidad de cada persona alérgica a los alimentos puede fluctuar con el tiempo. Cada persona tiene síntomas específicos de una reacción alérgica a los alimentos, y los síntomas pueden cambiar de una reacción a la otra.

Los procedimientos del distrito deben implementarse en la escuela para tratar los problemas de alergias en las siguientes áreas de alto riesgo: salones de clases y educación física, servicio de alimentos/cafetería, áreas para comer al aire libre, y excursiones escolares.

Pautas generales

Esta siguiente sección sirve como una guía para la gama de responsabilidades que el personal puede tener con respecto a un niño con una alergia que pone en riesgo la vida. Tenga en cuenta que cada escuela determina, finalmente, las responsabilidades de los miembros individuales del personal. Esta guía también ayudará a los equipos a determinar qué ajustes son necesarios para un determinado niño.

La epinefrina autoinyectable debe estar disponible de inmediato y debe estar razonablemente segura en todo momento durante el horario escolar. El estudiante debe llevarla consigo si sabe cómo utilizarla. Los miembros clave del personal, como los maestros, el director, el personal de la cafetería, y el personal de la oficina deben saber dónde se guarda la epinefrina autoinyectable, aunque no estén capacitados para administrarla. Debe identificarse el lugar donde se guarda la epinefrina en el plan de atención médica del estudiante.

Cuando se administre epinefrina, deberá notificarse de inmediato al sistema local de servicios de respuesta ante emergencias (911), seguido de una notificación a la enfermera de la escuela, el director, y los padres de familia del estudiante.

Responsabilidades del estudiante que tiene alergias que ponen en riesgo la vida

Los estudiantes deben, con el tiempo, ser independientes en la prevención, el cuidado, y el tratamiento de sus alergias y reacciones a los alimentos. Con esto en mente, se les pide a los estudiantes que tienen alergias que ponen en riesgo la vida que sigan estas pautas:

- Evitar intercambiar o compartir alimentos.
- Lavarse las manos antes y después de comer.
- Aprender a reconocer los síntomas de una reacción alérgica y notificar a un adulto de inmediato si sospechan de una reacción.
- Informar inmediatamente a un adulto en cuanto ocurra una exposición accidental o aparezcan síntomas.
- Desarrollar una relación con la enfermera de la escuela y otros adultos de confianza en la escuela para ayudar a identificar problemas relacionados con el tratamiento de la alergia en la escuela.
- No comer nada que tenga ingredientes desconocidos o ingredientes que se sabe que contienen un alérgeno (según sea adecuado para la edad).
- Comer solo alimentos traídos de la casa y/o alimentos del menú de la cafetería aprobados por los padres de familia.

- Si no están seguros de los ingredientes que tienen los alimentos de una fiesta/celebración, comer solo los refrigerios/dulces seguros traídos de la casa.
- Desarrollar el hábito de siempre leer los ingredientes antes de comer un alimento (según sea adecuado para la edad).
- Se les recomienda a los estudiantes de la escuela primaria que lleven consigo los medicamentos de emergencia. Todos los estudiantes de la escuela intermedia y preparatoria son responsables de llevar consigo los medicamentos de emergencia. Todos los estudiantes deben tener medicamentos de respaldo en la oficina.
- Los estudiantes deben defenderse cuando se encuentren en una situación que pudiera comprometer su salud.

Responsabilidades de los padres de familia/tutores

Se les pide a los padres de familia/tutores que ayuden a la escuela a prevenir, atender, y tratar las alergias y reacciones a los alimentos de sus hijos.

- Mediante el uso del Plan de Medidas ante una Alergia, o formulario de “FARE” (Food Allergy Research and Education), informen a la escuela de las alergias antes del inicio del año escolar (o inmediatamente después de un diagnóstico) y soliciten contactarse con la enfermera de la escuela para desarrollar un Plan de Atención Médica Individual, si desean. Además, proporcionen:
 - Órdenes de medicamentos del proveedor autorizado
 - Inyector de epinefrina al día y otros medicamentos necesarios
 - Actualizaciones anuales sobre el estado de la alergia de su hijo, incluso una descripción de las reacciones alérgicas pasadas del estudiante, incluyendo desencadenantes y señales de advertencia
 - Medicamentos de emergencia para guardar en la oficina, y para darles a los estudiantes de la escuela intermedia y preparatoria para que los lleven consigo. (Los estudiantes de la escuela primaria pueden llevar consigo su medicamento si es adecuado).
 - Si el niño lleva consigo medicamentos, revisen periódicamente las fechas de vencimiento y reemplacen el medicamento si es necesario.
 - Información de contacto de emergencia actualizada regularmente

Nota: a un estudiante de la escuela intermedia o escuela preparatoria que regresa la escuela le retendrá su horario, y un estudiante de la escuela primaria no recibirá las asignaciones de su salón de clases, hasta que hayan entregado el Plan de Medidas ante una Alergia y los medicamentos de emergencia a la escuela.

- Notifiquen a los supervisores de actividades antes y después de clases sobre las alergias de su hijo y proporcionen los medicamentos necesarios.
- Si bien la escuela no excluirá a un estudiante alérgico de una excursión escolar, un padre de familia puede optar por hacerlo.
- Proporcionen refrigerios seguros para el salón de clases para su hijo.
- Alienten la independencia de parte de su hijo, con base en su nivel de desarrollo.

- Revisen los menús de almuerzos escolares semanales y luego vuelvan a confirmar las opciones alimenticias diarias. Es posible que almorzar una comida proporcionada por la escuela no sea adecuado.
- Si corresponde, recomienden a su hijo que coma en la “mesa de alimentos sin frutos secos” en la escuela.

Es importante que los niños sean cada vez más responsables de sus alergias a medida que van creciendo y a medida que estén listos al nivel del desarrollo. Consideren enseñarle a su hijo a:

- Entender la gravedad de su diagnóstico y a reconocer los primeros síntomas de una reacción alérgica/anafiláctica. (Hagan hincapié en la importancia de notificar de inmediato a un adulto si se presentan síntomas).
- Llevar consigo su propio inyector de epinefrina cuando sea adecuado (o saber dónde se guarda el inyector de epinefrina), y aprender a administrarse su propio inyector de epinefrina, cuando esta sea una tarea adecuada para la edad.
- Reconocer los alimentos seguros y los peligrosos. No compartir refrigerios, almuerzos, ni bebidas.
- Alentar el hábito de leer las etiquetas de ingredientes antes de comer el alimento.
- Entender la importancia de lavarse las manos antes y después de comer.
- Informar de las provocaciones, los hostigamientos, y las amenazas a una autoridad adulta.
- Informar a otras personas de sus alergias y necesidades específicas.

Pautas para la administración de la escuela

Se les pide a los administradores que ayuden al equipo escolar a prevenir, atender, y tratar a los niños con alergias y reacciones a los alimentos al:

- Proporcionar una mesa “de alimentos sin frutos secos” adentro y al aire libre, si es posible.
- Recomendar lavarse las manos.
- Pedirle al conserje que lave las perillas, mesas, pupitres, y otras superficies potencialmente contaminadas cuando limpie el salón de clases, según sea necesario.
- Planificar las transiciones del estudiante cada primavera para el siguiente año escolar.
- Tomar seriamente las amenazas o el acoso contra un niño alérgico.
- Recomendar a los educadores que fomenten la independencia de parte de los niños, con base en su nivel de desarrollo.

Debe capacitarse a un equipo escolar para prevenir, reconocer y responder adecuadamente a las reacciones alérgicas. El equipo puede incluir, entre otros:

- Enfermera de la escuela
- Representante administrativo
- Maestros y especialistas (esto es, Arte, Música, Ciencias, Computación, etc.)
- Personal auxiliar

Medidas que debe tomar un administrador o la persona que este designe después de una reacción:

1. Implementar instrucciones del Plan de Medidas ante una Alergia, incluyendo la administración de epinefrina.
2. Llamar al 911; notificar al padre de familia/tutor y al director de Servicios Auxiliares para Estudiantes.
3. Evaluar las necesidades del personal y los compañeros de clase.
4. Reunir información exacta sobre la reacción, incluso sobre quiénes ayudaron en la intervención médica y quiénes fueron testigos del evento.
5. Acompañar al estudiante a un centro de atención de emergencia si un padre de familia no está disponible.
6. Guardar el alimento consumido antes de la reacción, colocarlo en una bolsa de plástico Ziploc y congelarlo para analizarlo.
7. Hacer un seguimiento:
 - a) Revisar la información sobre la reacción con el estudiante y los padres de familia/tutores y dar la información a las personas que fueron testigos de la reacción o están involucradas con el estudiante, según tengan necesidad de conocer. Las explicaciones deben ser adecuadas para la edad.
 - b) Modificar el Plan de Medidas ante una Alergia según sea necesario. Especificar cualquier cambio para prevenir otra reacción.

Pautas para los maestros suplentes

Los maestros suplentes deben seguir las pautas para los maestros del salón de clases en este manual (consulte la siguiente página). En el caso de una presunta reacción alérgica, los maestros suplentes deben alertar a la oficina de adelante de inmediato para obtener ayuda.

Pautas para la enfermera de la escuela

Se les pide a las enfermeras de la escuela que ayuden al equipo escolar tanto en la prevención como en el cuidado de emergencia de los niños con alergias y reacciones a los alimentos al:

- Realizar capacitaciones y hacer un seguimiento de la asistencia del personal todos los años.
- Etiquetar la ubicación de los Planes de Medidas ante una Alergia y los medicamentos de emergencia en la oficina (p. ej., EpiPen).
- Para los inyectores de epinefrina guardados en la oficina de atención médica, revisar periódicamente los medicamentos para ver las fechas de vencimiento. Comunicarse con los padres de familia/tutores para que reemplacen los medicamentos según sea necesario.
- A solicitud de los padres de familia, proporcionar Planes de Atención Médica Individualizada a los maestros para los niños que tienen alergias a los alimentos que ponen en riesgo la vida, y entregar copias al personal escolar pertinente.
- Notificar a los padres de familia en la clase que hay un niño en la clase que tiene una alergia a los alimentos que ponen en riesgo la vida.
- Suministrar a los maestros suplentes carpetas con una lista de los estudiantes que tienen afecciones médicas e instrucciones para la administración de epinefrina autoinyectable.
- Alentar la independencia de parte de los niños, con base en su nivel de desarrollo.

Pautas para el maestro del salón de clases

Se les pide a los maestros que ayuden al equipo escolar a prevenir, atender, y tratar a los niños con alergias y reacciones a los alimentos al:

- Participar en cualquier junta del equipo para el estudiante con alergias que ponen en riesgo la vida, y en capacitaciones anuales proporcionadas por la enfermera de la escuela.
- Mantener accesibles el Plan de Medidas ante una Alergia, y el Plan de Atención Médica Individualizada del estudiante, si corresponde, en el salón de clases.
- Inmediatamente iniciar los procedimientos de emergencia, incluyendo la administración de epinefrina, en el Plan de Medidas ante una Alergia, en el caso de que ocurra una reacción, y comunicarse con la oficina de adelante de inmediato.
- Asegurarse de que todos los adultos que trabajen en el salón de clases estén informados de las alergias a los alimentos del estudiante. (Buscar capacitación e información de la enfermera de la escuela cuando sea necesario).
- Asegurarse de que las carpetas de todos los maestros suplentes tengan información sobre los niños que tienen afecciones médicas graves, incluyendo los formularios de FARE y los Planes de Atención Médica Individualizada según corresponda. Dejar información para los maestros suplentes en un formato organizado, prominente, y accesible.
- Reforzar las pautas escolares sobre el hostigamiento y las provocaciones para prevenir que se estigmatice, o acose a los estudiantes con alergias a los alimentos. Notificar a la administración de cualquier preocupación.
- Asegurarse de que se sigan las políticas y los procedimientos del salón de clases (almuerzos/refrigerios sin frutos secos, lavarse las manos) durante eventos “no rutinarios”, tales como fiestas en el salón de clases y excursiones escolares.

Pautas para los maestros en las excursiones escolares

- Colaborar con la enfermera de la escuela antes de planificar una excursión escolar. Asegurarse de que se lleven el inyector de epinefrina y los Planes de Medidas ante una Alergia en las excursiones escolares con personal capacitado.
- Las excursiones escolares deben elegirse cuidadosamente; no debe excluirse a ningún estudiante de una excursión escolar debido al riesgo de exposición a alérgenos.
- Considerar las situaciones para comer para las excursiones escolares y planificar para la prevención y exposición a los alimentos que ponen en riesgo la vida. (Se recomienda que no se permita a los estudiantes comer en el autobús y que solo se hagan excepciones para contemplar necesidades especiales en virtud de la ley federal o leyes similares).
- Invitar a los padres de familia de los estudiantes en riesgo de anafilaxia a que acompañen a su hijo en las excursiones escolares, además de los acompañantes; sin embargo, no es obligatoria la presencia de los padres de familia.
- Pedir a los padres de familia/tutores de todos los estudiantes que eviten las comidas que puedan contener alérgenos alimenticios.
- Recomendar lavarse las manos.
- Debe estar disponible un teléfono celular u otro dispositivo de comunicación en la excursión para llamadas de emergencia.

- Ante la ausencia de un padre de familia/tutor como acompañante o de la enfermera de la escuela, debe capacitarse a otro miembro del personal de la escuela y debe asignársele la tarea de estar atento al bienestar del estudiante y capacitársele para manejar cualquier emergencia. El miembro del personal capacitado que lleva consigo la epinefrina debe identificarse y presentarse al estudiante y a los demás acompañantes.

Pautas para el personal supervisor del recreo/del turno del mediodía

- Debe capacitarse a los maestros y al personal responsable del almuerzo y/o recreo para que reconozcan y respondan a una reacción alérgica grave o anafilaxia.
- Tomar seriamente todas las molestias de cualquier estudiante que tenga una alergia que pone en riesgo la vida al comunicarse de inmediato con la enfermera de la escuela/oficina de atención médica.
- Recomendar a los estudiantes lavarse las manos después de comer.
- Ratificar que los niños deben almorzar alimentos sin frutos secos y sentarse a la mesa de alimentos sin frutos secos.
- No debe quitarse el brazalete o collar de alerta médica.

Apéndice

GLOSARIO

Agudo: síntomas que ocurren de repente y tienen un desarrollo corto y bastante grave.

Adrenalina: sinónimo de epinefrina

Alérgeno: una sustancia que puede causar una reacción alérgica.

Reacción alérgica: una respuesta del sistema inmunitario a una sustancia que en sí misma no es dañina, pero que el cuerpo interpreta que es dañina. Cuando come un alérgeno, el estudiante alérgico a los alimentos produce histamina. Una vez que se libera la histamina en el cuerpo, causa reacciones químicas que desencadenan reacciones inflamatorias en la piel (comezón, urticaria, erupción cutánea), el sistema respiratorio (tos, dificultad para respirar, sibilancia), el tubo digestivo (vómitos, diarrea, dolor estomacal), y el sistema cardiovascular (presión sanguínea baja, latidos irregulares, shock). Todas las personas que tienen alergias a los alimentos reacciona a la alergia de manera diferente. Cada reacción que tiene un estudiante alérgico a los alimentos puede tener síntomas diferentes.

Reacción anafiláctica: sinónimo de anafilaxia

Anafilaxia: una reacción alérgica que pone en riesgo la vida. Los síntomas más peligrosos incluyen dificultades para respirar y una disminución de la presión sanguínea o shock, los cuales pueden ser fatales. Los estudiantes asmáticos tienen un mayor riesgo de padecer anafilaxia. La anafilaxia, a menudo, involucra diversas áreas del cuerpo a la vez, como la piel (comezón, urticaria, erupción cutánea), el sistema respiratorio (tos, dificultad para respirar, sibilancia), el tubo digestivo (vómitos, diarrea, dolor estomacal), y el sistema cardiovascular (presión sanguínea baja, latidos irregulares, shock). El fármaco que debe utilizarse inmediatamente para disminuir la anafilaxia es epinefrina (la cual viene en forma inyectable como EpiPen, EpiPen Jr. o Twinject).

Antihistamínico: un fármaco que bloquea la respuesta de la histamina durante una reacción alérgica. Benadryl es un ejemplo de antihistamínico.

Asma: un trastorno inflamatorio crónico de las vías respiratorias. Las principales manifestaciones del asma son broncoespasmo, el cual produce broncoconstricción, mayor moco bronquial, e inflamación del tejido bronquial que causa edema. Estos causan episodios recurrentes de “sibilancia, falta de aliento, opresión en el pecho, y tos... las cuales están asociadas con una obstrucción generalizada pero variable del flujo de aire que, a menudo, es reversible ya sea de manera espontánea o con tratamiento”. (Informe del Panel de Expertos del Programa Nacional de Educación y Prevención del Asma, 2002).

Crónico: síntomas que ocurren frecuentemente o duran mucho tiempo.

Contaminación cruzada: ocurre cuando las proteínas de diversos alimentos se mezclan y así convierten un alimento “seguro” en “peligroso”. A menudo, esto se produce en el proceso de cocción (al utilizar utensilios, sartenes, aceites para freír, parrillas, etc., contaminados).

EpiPen: con receta solamente. Es un dispositivo que, una vez activado, inyecta automáticamente una dosis medida de epinefrina cuando se pincha en el muslo. Debe guardarse en la oficina de la escuela, llevarse en las excursiones escolares, y los estudiantes que tienen alergias a los alimentos deben llevarla consigo. Siempre llamen al personal de emergencia cuando administren epinefrina.

EpiPen Jr: funciona igual que EpiPen. Tiene el mismo medicamento que EpiPen, pero en una dosis más baja para los niños que pesan menos. Como EpiPen, es para una dosis solamente. Siempre llamen al personal de emergencia cuando administren epinefrina.

Epinefrina: el medicamento que contienen EpiPen, EpiPen Jr., y Twinject. El fármaco de elección para la anafilaxia. Es el primer medicamento que debe utilizarse en el tratamiento de emergencia de un niño que tiene una reacción alérgica que pone en riesgo la vida. Es sinónimo de adrenalina. No hay contraindicaciones para el uso de la epinefrina para una reacción alérgica que pone en riesgo la vida. Siempre llamen al personal de emergencia cuando administren epinefrina.

FARE: sigla de Food Allergy Research and Education que tiene material educativo sobre las alergias a los alimentos.

Alergia a los alimentos: una respuesta del sistema inmunitario a un determinado alimento. Luego de la ingesta, el cuerpo crea anticuerpos a ese alimento. Cuando los anticuerpos reaccionan con el alimento, se liberan histamina y otras sustancias químicas de las células. La liberación de esas sustancias químicas puede causar urticaria, dificultad para respirar, u otros síntomas de una reacción alérgica. Véase la definición de reacción alérgica anterior.

Histamina: una sustancia química liberada por el cuerpo durante una reacción alérgica. Causa los síntomas incluidos arriba en la definición de reacción alérgica.

Urticaria: bultos rojos, con comezón y parecidos a las mordeduras de los mosquitos que pueden aparecer en cualquier parte de la piel. A menudo, es un síntoma de una reacción alérgica.

Plan de Atención Médica Individualizada: este plan escrito es desarrollado por la enfermera de la escuela utilizando el proceso de cuidados para abordar las necesidades de los estudiantes que tienen afecciones médicas crónicas. Con los aportes de la familia, el estudiante y, si es posible, el proveedor de atención médica de cabecera, la enfermera desarrolla un plan que identifica las necesidades médicas del estudiante, describe cómo se proporcionará el cuidado de la enfermera e identifica los resultados esperados de esa intervención.

Látex: una goma sintética. Es un alérgeno para algunas personas. Se encuentra comúnmente en los guantes de goma y en los globos.

Alergia a los alimentos que pone en riesgo la vida: los estudiantes que tienen alergias tienen sistemas inmunitarios que reaccionan excesivamente. El sistema inmunitario produce sustancias químicas e histamina, las cuales causan los síntomas graves en el cuerpo (p. ej., hinchazón, dificultad para respirar o shock). Véase la definición de reacción alérgica anterior. La epinefrina que se encuentra en EpiPen o Twinject es el tratamiento recomendado.

Brazaletes/collar de alerta médica: un collar o brazaletes que usa un estudiante alérgico y que indica los alérgenos y da un número de teléfono para obtener información adicional.

