

# LAS ESCUELAS DE GREENWICH SON CONSCIENTES DE LAS ALERGIAS

---



**¡LOS NIÑOS QUE SUFREN DE ALERGIAS ALIMEN-  
TARIAS NECESITAN DE TODOS NOSOTROS  
PARA EVITAR CUALQUIER RIESGO!**

---

# LOS PADRES DE LOS ESTUDIANTES DE GREENWICH podrían contribuir a la concienciación y a la reducción del riesgo de reacciones alérgicas en la escuela si hacen lo siguiente:

## 1. Tomarse muy en serio las alergias alimentarias.

Es difícil de creer que los alimentos que la mayoría de nosotros disfrutamos todos los días pueden ser perjudiciales para otras personas, pero esto ES ASÍ. Los estudiantes que sufren de alergias alimentarias necesitan nuestra ayuda para prevenir reacciones alérgicas que podrían ser nocivas para la salud del estudiante. A veces, una reacción alérgica a los alimentos se produce al comer, tocar o respirar una pequeña cantidad del alimento alérgico.

## 2. Lean el etiquetado de los alimentos.

Antes de mandar los almuerzos o meriendas a la escuela miren las etiquetas para comprobar si los alimentos contienen frutos secos u otros componentes los cuales podrían ser alérgicos para los amigos de su hijo/a o compañeros de salón. La Ley de Alérgenos Alimentarios y la Ley de Protección al Consumidor (FALCPA, por sus siglas en inglés) de 2004 establece que si un producto alimenticio contiene uno de los 8 alérgenos principales, (**trigo, huevos, leche, frutos secos, soja, pescado, mariscos**), su etiqueta deberá indicar en **NEGRITA**, a continuación del ingrediente, la palabra **“CONTIENE”**.

## 3. Conozcan las señales y los síntomas de una reacción alérgica a los alimentos.

Una reacción alérgica puede suceder muy rápido. Familiarícese con los síntomas, (para obtener más información consulten la parte de atrás de la página). Las reacciones pueden oscilar desde leves a severas hasta mortales. Estén preparados para pedir ayuda inmediatamente.

## 4. Celebren los cumpleaños a la manera de Greenwich.

Cada escuela del distrito escolar de Greenwich ha especificado su propia manera de celebrar el día especial de su hijo/a sin incluir alimentos. Consulten el manual de su escuela para más detalles.

## 5. Hablen con sus hijos sobre las alergias alimentarias.

Enseñen a sus hijos a tener presente las alergias de otros niños cuando participan en actividades con otros niños o cuando almuerzan o meriendan con sus compañeros. Recuerden a sus hijos que no compartan la comida y que se laven las manos y la cara con agua y jabón después de comer.

## **LOS ESTUDIANTES DE GREENWICH son buenos amigos de un compañero con alergias si hacen lo siguiente:**

### **1. Evita comer alimentos que contengan los ingredientes a los que tu amigo es alérgico cuando ese amigo está cerca de ti.**

Si tu amigo es alérgico a los alimentos que más te gustan, come esos alimentos en casa cuando no está tu amigo. Pídeles a tus padres que preparen tu almuerzo o merienda para la escuela con alimentos que no contengan componentes alérgicos.

### **2. Nunca compartas tu comida, especialmente con los amigos que tienen alergias.**

Los niños que tienen alergias deben evitar y nunca comer los alimentos que les producen alergias. Tu comida podría contener un ingrediente dañino para tu amigo, en esta ocasión está bien NO compartir.

### **3. Lava las manos y la cara con agua y jabón después de comer.**

Lavarse las manos y la cara con agua y jabón es la mejor manera de eliminar cualquier resto de comida. Que no se te olvide lavarte las manos y la cara con agua y jabón cuando acabes de comer tu desayuno, almuerzo o merienda. Los líquidos antisépticos para las manos no son tan efectivos a la hora de eliminar los restos de proteínas alimenticias que podrían haberse quedado en tus manos o cara.

### **4. Si tu amigo con alergias alimenticias se siente mal, pide ayuda inmediatamente.**

Dile inmediatamente a un adulto que tu amigo no se siente bien y que sufre de alergias alimentarias. Haz que el adulto llame inmediatamente al número de emergencias 911. Tu rápida actuación puede salvarle la vida.

### **5. No dejes de lado a tus amigos que tienen alergias alimenticias.**

Incluye a todos tus compañeros de salón y amigos en los juegos o cuando te estas divirtiendo. Los niños con alergias alimenticias no pueden comer las mismas cosas que tú pero les gusta igual que a ti jugar y divertirse.

**Para más información visiten  
la página de alergias en la Web  
de las escuelas públicas de Greenwich:  
[GreenwichSchools.org/FoodAllergies](http://GreenwichSchools.org/FoodAllergies)**

# ESTEN AL CORRIENTE DE LOS DATOS

**SEÑALES Y SÍNTOMAS** – Estos síntomas pueden aparecer aislados o todos a la vez

- **Piel:** picores, irritación, hinchazón, urticaria
- **Boca:** picor, labios o lengua hinchada
- **Estómago:** vómitos, diarrea, dolor, cólicos
- **Respiración:** respiración entrecortada, resoplidos y jadeos, tos, dolor o presión de pecho
- **Corazón:** pulso débil, mareos, desmayos
- **Otros:** dolor de cabeza, congestión nasal, ojos llorosos, sudoración, confusión, sentimiento de muerte inminente, ansiedad

\*Los niños más pequeños podrían describir sus síntomas como: “mi lengua está caliente” o “tengo la garganta espesa”.

Una reacción alérgica puede progresar rápidamente. Epinefrina es el único medicamento que puede anular una reacción alérgica que podría poner en peligro la vida de la persona. ¡EPI LO PRIMERO Y RÁPIDO! Para más información visiten [www.foodallergy.org/symptoms](http://www.foodallergy.org/symptoms).

## CONTAMINACIÓN CRUZADA

La contaminación cruzada ocurre cuando un alérgeno alimenticio se transfiere a otros alimentos y utensilios de cocina. La preparación de las comidas utilizando los mismos utensilios o superficies podría resultar en la contaminación cruzada y por tanto causar una reacción alérgica. En la actualidad, NO existen normativas que obliguen al fabricante de alimentos la especificación de contaminación cruzada en el etiquetado de sus alimentos. Todas las indicaciones de “puede contener” “puede contener trazas de” o “elaborado en una fábrica con” que aparecen en las etiquetas de alimentos son declaraciones VOLUNTARIAS. Un producto sin esta información NO debería ser ingerido por un individuo que sufre de alergias alimenticias.

En caso de duda, mantenerse alejado del producto en cuestión. Por seguridad propia, siempre es mejor pecar de precavido y cauteloso

*Las normativas y prácticas de alergias alimentarias de las Escuelas Públicas de Greenwich están en conformidad con la información contenida en este folleto. El contenido de este folleto lo ha proporcionado Sandi Kornblum, el entrenador de Alergia Alimentaria. Copyright 2017.*