

# Las Alergias del alimento 101: De atrás a la escuela Seguridad

*Este artículo ha sido reseñado por Stuart A. Friedman, MD, FAAAAI*

El regreso a las clases es emocionante para la mayoría de los alumnos y sus padres. Sin embargo, para las familias que tienen niños con alergias alimenticias, también puede ser un momento de ansiedad y miedo.

Para los estudiantes que tienen alergias alimenticias, los peligros potenciales acechan en todo el ambiente escolar. Los riesgos en la cafetería son, a menudo, obvios para los padres, pero los alumnos también deben tener cuidado cuando en los proyectos artísticos, excursiones y fiestas en la clase hay alimentos.

La Academia Estadounidense de Alergia, Asma e Inmunología (American Academy of Allergy, Asthma & Immunology (AAAAI) estima que aproximadamente 3 millones de niños en edad escolar sufren de alergias alimenticias. Sin embargo, los distritos escolares tienen diferentes políticas sobre cómo brindar un entorno seguro para estos niños.

## La cooperación es clave

Padres, funcionarios escolares y maestros deben trabajar juntos para crear un entorno más seguro para los estudiantes que padecen de alergias alimenticias.

Asegúrese de que el personal escolar sabe qué alimentos no son seguros para su hijo/a. Si es necesario, dé a los empleados de cafetería una foto de su hijo/a y pídanles que preparen almuerzos sin alérgenos para él o ella.

Su médico podrá darle información sobre la prevención, reconocimiento y tratamiento de las reacciones alérgicas. Comparta todos estos consejos con el personal del colegio que interactúa con su hijo/a.

## Mantenerse saludable. Mantenerse seguro.

La AAAAI ofrece los siguientes consejos a los padres:

- Reúname con la maestra de su hijo/a y con la enfermera escolar antes del comienzo de las clases para explicar las alergias alimenticias que tiene su hijo/a.
- Consiga una nota de un médico para que su hijo pueda tomar medicamentos de emergencia en la escuela.
- Envíe bocadillos seguros para las fiestas escolares. O pida a los docentes que limiten los regalos a pegatinas, lápices y otros objetos que no sean alimentos.



## ¿LO SABÍA?

- Maníes, huevos, leche, trigo, avellanas y soja totalizan el 90 por ciento de las reacciones alérgicas en los niños.
- Las reacciones a las alergias alimenticias incluyen ronchas, inflamación, molestias estomacales o una reacción alérgica grave, que pone en peligro la vida, llamada anafilaxis.
- Aproximadamente 3 millones de niños en edad escolar sufren de alergias alimenticias; sin embargo, cada distrito escolar individual fija sus propias políticas para tratar las alergias a los alimentos.

## En resumen

Los niños con frecuencia se curan de las alergias a los huevos, a la leche y a la soja. Sin embargo, las alergias al maní, a las avellanas, al pescado y a los mariscos en la mayoría de los casos duran toda la vida.



American Academy of  
Allergy Asthma  
& Immunology

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

*Su fuente para más información o para encontrar un alergista/inmunólogo.*