

# Consejos para Manejar las Alergias Alimentarias en la Cafetería

*Seminario Web de Concientización sobre Alergias Alimentarias*

05.18.2023 | Lisvette García, Analista de Gestión



# Verificación de Conocimiento Previo

Escanee el código QR

O

Visite [Slido.com](https://www.slido.com) e ingrese el código

**#241 007**



# Aviso

La información en este seminario web es sólo para fines educativos. Siempre debe consultar con un médico u otro profesional de la salud antes de tomar decisiones médicas o si tiene preguntas sobre una condición médica. No utilice ninguna información contenida en este programa como sustituto del consejo o diagnóstico de un médico profesional. Por lo tanto, debe consultar con un médico para un diagnóstico y tratamiento individual.

Puede haber situaciones en las que los estudiantes hayan recibido recomendaciones médicas que difieran de las descritas en este programa. En estos casos, las instrucciones individualizadas para las estrategias de reducción de riesgos y el tratamiento de una reacción deben ser proporcionadas por escrito por el médico del estudiante y adjuntadas al "Plan de Acción para la Anafilaxia". Los padres de estudiantes con alergias alimentarias deben discutir planes individualizados con el personal de la escuela, la enfermera escolar y los cuidadores.

# Agenda

- Panorama sobre la Legislación
- Alergias Alimentarias 101
- Identificación y Respuesta a la Anafilaxia
- Cuatro Estrategias Clave para Prevenir la Anafilaxia en la Cafetería Escolar
- Recursos sobre Alergias Alimentarias para el Personal del Servicio de Alimentos



## Panorama sobre la Legislación

# Ley Aprobada en DC como Respuesta a Preocupación en Aumento

El Consejo de DC aprobó la **Ley de Enmienda de Acceso a la Epinefrina de Emergencia en las Escuelas de 2015**, para requerir que las escuelas públicas y públicas chárter tengan:

- (1) auto-inyectores de epinefrina no designados; y
- (2) personal escolar certificado en la identificación de síntomas de anafilaxia y administración de epinefrina de emergencia.

# Programa de Epinefrina en las Escuelas

- El programa fue creado para asistir a las escuelas a cumplir con la **Ley de Enmienda de Acceso a la Epinefrina de Emergencia en las Escuelas de 2015**.
- Cada escuela/agencia local de educación (LEA, por sus siglas en inglés) debe tener:
  - Un Coordinador de Programa de Epinefrina
  - Dos empleados escolares, además de la enfermera, certificados anualmente en la administración de epinefrina.
  - Cuatro auto-inyectores de epinefrina para ser usados en caso de emergencia.



# Alergias Alimentarias 101

# Prevalencia de Alergias Alimentarias

- En los Estados Unidos hay 32 millones de personas con alergias alimentarias, incluyendo 5.6 millones de niños menores de 18 años. Esto equivale a 1 de cada 13 niños, o cerca de dos en cada salón de clases.
- Más de 15 por ciento de niños en edad escolar con alergias alimentarias ha tenido una reacción en la escuela.
- Aproximadamente 25 por ciento de reacciones severas de alergias alimentarias en la escuela suceden a niños que no tienen historial previo de alergias alimentarias.
- Las personas con alergias alimentarias que también tienen asma pueden tener un mayor riesgo a reacciones alérgicas severas o fatales.
- Estudios demuestran que los niños Afroamericanos tienen un mayor riesgo de desarrollar alergias alimentarias. Los niños Afroamericanos y Latinos reciben menos atención de seguimiento de parte de un especialista de alergias y tuvieron tasas más altas de anafilaxia y visitas a la sala de emergencias relacionadas con las alergias alimentarias.

# Alergias Alimentarias 101

- Las alergias alimentarias pueden limitar una actividad vital y pueden calificar a una persona para recibir protección bajo la Ley de Estadounidenses con Discapacidades del 1990 (ADA, por sus siglas en inglés) y la Sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973.
- Las alergias son una respuesta exagerada o anormal a una sustancia conocida como un alérgeno.
- Los alérgenos pueden entrar al cuerpo en cuatro maneras:
  - Contacto de piel
  - Ingestión
  - Inhalación
  - Inyección
- La respuesta desencadenada por las alergias varía por persona, exposición, incidente y alérgeno.
- **La anafilaxia** es una reacción alérgica sistémica severa.
- Las hospitalizaciones por anafilaxias están en aumento.

# Alérgenos Comunes Que Causan Anafilaxia

## Alérgenos Alimentarios



Frutos secos



Crustáceos



Trigo



Leche



Maníes



Pescado



Huevos



Soya



Ajonjolí

## Alérgenos No Alimentarios



Picaduras de Insectos



Látex



Medicamentos



Ejercicios

# Alergias Alimentarias vs. Intolerancias Alimentarias



## Alergias Alimentarias

- Involucra el sistema inmune
- Por lo general comienza de manera repentina
- Pequeñas cantidades de comida pueden causar anafilaxia
- Ocurre cada vez que la comida es ingerida
- **Puede llegar a ser mortal**



## Intolerancias Alimentarias

- Involucra el sistema digestivo
- Por lo general comienza de manera gradual
- Ocurre cuando la comida es ingerida en grandes cantidades o si es ingerida con frecuencia
- **Por lo general no es mortal**

# Información Médica Básica

- No hay cura para las alergias alimentarias.
- Las personas diagnosticadas con alergias alimentarias deben evitar exposición a los alérgenos para prevenir reacciones.
- Una persona puede ser alérgica a una comida y no saberlo. La exposición es como se descubre una alergia.
- Las reacciones alérgicas se desarrollan y progresan de manera diferente con cada exposición.
- Cualquier cantidad de exposición a un alérgeno puede causar anafilaxia.
- La anafilaxia se puede desarrollar inmediatamente o puede ocurrir en el transcurso de varias horas.

# Impacto de las Alergias Alimentarias en la Calidad de Vida



Las alergias alimentarias afectan el bienestar mental, social y emocional de niños con alergias alimentarias, sus padres y cuidadores.

Muchos sienten miedo, ansiedad y preocupación.



Las familias hacen ajustes en su toma de decisiones y rutinas diarias.

Actividades como fiestas de cumpleaños, viajes, comidas fuera de la casa y entretenimiento presenta retos a los padres y muchos pueden decidir no participar de esas actividades.



Cuidar de niños con alergias alimentarias le cuesta a los E.E. U.U. cerca de \$25 billones al año. Algunas familias han tenido que tomar decisiones profesionales que han causado un impacto económico negativo para el hogar. Las familias también experimentan una carga de tiempo significativa.



## Identificación y Respuesta a la Anafilaxia

# Identificando la Anafilaxia

## Boca

- Picor, hormigueo, hinchazón de labios/lengua

## Nariz

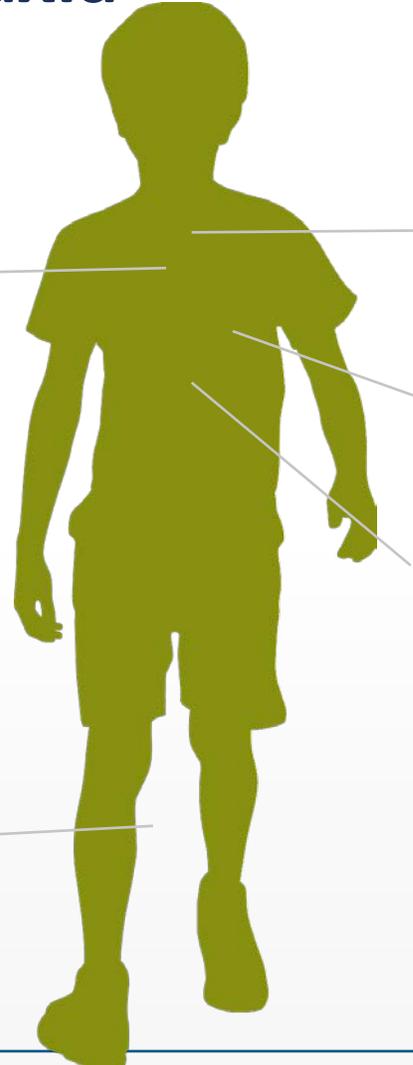
- Secreción nasal, picazón en la nariz; estornudos; y/o ojos llorosos y rojos

## Piel

- Urticaria, sarpullido, enrojecimiento, picazón
- Enrojecimiento (enrojecimiento y calor)
- Hinchazón de la cara o las extremidades

## Digestivo

- Calambres/dolor
- Náuseas, vómitos, diarrea



## Garganta

- Ronquera
- Estrechamiento de la garganta, dificultad para tragar
- Tos seca

## Corazón

- Presión arterial baja, pulso débil
- Apariencia pálida, color azul
- Mareado, desmayo
- Ritmo cardíaco elevado

## Pulmones

- Dificultad para respirar, silbidos
- Tos repetitiva y seca
- Estrechamiento del pecho

## Psicológico

- Ansiedad, “sensación de fatalidad inminente”
- Letargo

# Respondiendo a la Anafilaxia

- **La administración de epinefrina inmediata** es la primera línea de defensa contra las reacciones anafilácticas.
- Si sospecha que alguien tiene una reacción alérgica, o que un estudiante tuvo una exposición accidental a alérgenos, active inmediatamente el plan de cuidado de emergencia del estudiante y llame a la enfermera escolar o administrador.
- Siempre llame al 9-1-1 luego de administrar epinefrina. La observación en una sala de emergencias es crítica.
- **Si un padre/tutor se niega a que su hijo visite la sala de emergencias, la escuela debe obtener su denegación por escrito.**



## Cuatro Estrategias Clave para Prevenir la Anafilaxia en la Cafetería Escolar

# Descripción de Cuatro Estrategias Clave

1. Identificar estudiantes con alergias alimentarias.
2. Leer etiquetas de comida.
3. Prevenir el contacto cruzado de posibles alérgenos de comida.
4. Promover la comunicación y el trabajo en equipo.

# Identificar Estudiantes con Alergias Alimentarias

- Utilice alertas para identificar estudiantes con alergias alimentarias cuando recogen su comida en la cafetería.
- Trabaje con la enfermera o administrador escolar para identificar a los estudiantes con alergias alimentarias de una manera que no comprometa sus derechos de privacidad o confidencialidad.
- Ponga la información sobre nutrición a disposición de los estudiantes, familias y enfermera escolar.
- Gestione las substituciones de alimentos para estudiantes con alergias alimentarias.

# Leer Etiquetas de Comida

- Comprenda cómo leer las etiquetas de los alimentos para identificar alérgenos.
- 3 maneras de identificar alérgenos en las etiquetas:
  - Nombre común del alérgeno mencionado en los ingredientes
    - Ejemplo: Leche, pescado, camarones, nueces, ajonjolí
  - En paréntesis cuando el ingrediente es una forma menos común del alérgeno
    - Ejemplo: Whey protein (leche), lecitina (soya), sabores naturales (almendra)
  - Utilizando la palabra “contiene” seguido por el nombre del alérgeno mencionado luego de los ingredientes
    - Ejemplo: Contiene: Leche, soya and almendra
- Las etiquetas con frases como “sin frutos secos/ nut-free” y “sin huevos / egg free” no son reguladas. Siempre verifique la lista de ingredientes y, de ser necesario, comuníquese con el fabricante.

# Prevenir el Contacto Cruzado

- Lávese las manos con agua y jabón antes y después de preparar y servir alimentos.
- Limpie y desinfecte cualquier superficie que entre en contacto con alimentos con agua y jabón o agentes de limpieza para todo uso.
- Desaliente el compartir alimentos, bebidas o utensilios.
- Use utensilios, tablas de cortar y sartenes que hayan sido lavados minuciosamente con agua y jabón.
- Considere usar utensilios y platos separados para preparar y servir alimentos libres de alérgenos. Puede elegir un color diferente para identificarlos.
- Si está preparando varios alimentos, cocine primero los alimentos libres de alérgenos.
- Mantenga los alimentos libres de alérgenos cubiertos y alejados de otros alimentos que puedan salpicar.
- Etiquete y almacene los artículos libres de alérgenos por separado (utilice un código de colores).
- Designe un área libre de alérgenos para preparar las comidas.

# Promover la Comunicación y el Trabajo en Equipo

- Implemente un enfoque inclusivo de equipo.
- Siga la declaración médica del estudiante para evitar los alérgenos alimentarios.
- Haga modificaciones en las comidas para los estudiantes con alergias alimentarias.
- Comparta información sobre los ingredientes de los alimentos que se sirven en la escuela.



# Resumen de Cuatro Estrategias Clave

1. Identificar estudiantes con alergias alimentarias.
2. Leer etiquetas de comida.
3. Prevenir el contacto cruzado de posibles alérgenos de comida.
4. Promover la comunicación y el trabajo en equipo.

# Recapitulación del Seminario Web

- Panorama sobre la Legislación
- Alergias Alimentarias 101
- Identificación y Respuesta a la Anafilaxia
- Cuatro Estrategias Clave para Prevenir la Anafilaxia en la Cafetería Escolar
- Recursos sobre Alergias Alimentarias para el Personal del Servicio de Alimentos

# Verificación de Conocimiento Luego del Seminario Web

Escanee el código QR

O

Visite [Slido.com](https://www.slido.com) e ingrese el código

**#122 452**





¿Preguntas?

# Recursos

- Programa de Manejo de Alergias en las Escuelas de OSSE
  - [osse.dc.gov/page/allergy-management-schools](https://osse.dc.gov/page/allergy-management-schools)
  - [osse.dc.gov/page/food-allergy-awareness-week-2023](https://osse.dc.gov/page/food-allergy-awareness-week-2023)
- Academia Estadounidense de Alergia, Asma e Inmunología (AAAAI, por sus siglas en inglés)
  - [aaaai.org/Tools-for-the-Public/Biblioteca-de-condiciones/Biblioteca-de-alergia/Alergia-alimentaria-Consejos-para-tener-en-cuenta](https://aaaai.org/Tools-for-the-Public/Biblioteca-de-condiciones/Biblioteca-de-alergia/Alergia-alimentaria-Consejos-para-tener-en-cuenta)
- Alergias Alimentarias, Investigación y Educación (FARE, por sus siglas en inglés)
  - [foodallergy.org/resources/materiales-y-recursos-en-espanol](https://foodallergy.org/resources/materiales-y-recursos-en-espanol)
  - [foodallergy.org/sites/default/files/2023-05/FARE\\_FieldGuide-Spanish-050923.pdf](https://foodallergy.org/sites/default/files/2023-05/FARE_FieldGuide-Spanish-050923.pdf)
- Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)
  - [cdc.gov/healthyschools/foodallergies/index\\_esp.htm](https://cdc.gov/healthyschools/foodallergies/index_esp.htm)



# Recursos (Continuación)

- Departamento de Agricultura de los E.E.U.U. (USDA, por sus siglas en inglés)
  - [fns.usda.gov/fs/food-allergy-book-what-school-employees-need-know](https://fns.usda.gov/fs/food-allergy-book-what-school-employees-need-know)
- El Instituto de Nutrición Infantil (ICN, por sus siglas en inglés)
  - [theicn.org/icn-resources-a-z/food-allergy-fact-sheets/](https://theicn.org/icn-resources-a-z/food-allergy-fact-sheets/)
- Hospital de Niños Johns Hopkins
  - [hopkinsallchildrens.org/Patients-Families/Health-Library/HealthDocNew/Alergias-alimentarias-Como-abordarlas](https://hopkinsallchildrens.org/Patients-Families/Health-Library/HealthDocNew/Alergias-alimentarias-Como-abordarlas)
- MedlinePlus
  - [medlineplus.gov/spanish/ency/article/000844.htm](https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000844.htm)
- Niños con Alergias Alimentarias / Fundación Estadounidense de Asma y Alergia (AAFA, por sus siglas en inglés)
  - [community.kidswithfoodallergies.org/blog/popular-food-allergy-resources-are-now-available-in-spanish](https://community.kidswithfoodallergies.org/blog/popular-food-allergy-resources-are-now-available-in-spanish)





¡Gracias!

## FIND US

**ADDRESS:**

1050 First St. NE,  
Washington, DC 20002

**PHONE:**

202-442-4010

**EMAIL:**

OSSE.Epi@dc.gov

## GET SOCIAL



[facebook.com/ossedc](https://facebook.com/ossedc)



[twitter.com/ossedc](https://twitter.com/ossedc)



[youtube.com/DCEducation](https://youtube.com/DCEducation)



[www.osse.dc.gov/page/allergy-management-schools](https://www.osse.dc.gov/page/allergy-management-schools)



[Instagram.com/ossedc](https://Instagram.com/ossedc)