



Alergias Alimentarias

Porque más vale prevenir...

La prevención consiste en evitar el alérgeno por contacto, ingesta o inhalación, mejorando así la seguridad del/la estudiante en su centro educativo y "normalizando" su estancia en el mismo, evitando situaciones de urgencias.

Con la concienciación de todos, podemos crear un entorno seguro y favorable para el alumno/a, con buena calidad de vida y reducción del riesgo de reacciones graves, lo que ayudará a mejorar su rendimiento académico.

¡Concienciémonos sobre las alergias alimentarias y prevengamos sus consecuencias!

¿Qué es una alergia alimentaria?

- La **alergia alimentaria** es un problema de salud que afecta a un número creciente de personas, con repercusión en su calidad de vida y con gran impacto en el entorno familiar, sobre todo en el caso de la alergia infantil. Los elementos causantes de las alergias no son los alimentos en sí mismos, sino algunas sustancias que forman parte de su composición y que se denominan **alérgenos**. Es una reacción de sensibilidad exagerada (hipersensibilidad) ante esos alérgenos, presentes incluso en muy pequeña cantidad (trazas).
- Los síntomas de una **reacción alérgica tienen distinto nivel de gravedad**: desde simple picor, inflamación o urticaria (que es lo más frecuente), hasta otras reacciones más severas con síntomas digestivos, respiratorios y circulatorios.
- En las primeras edades de la vida, la alergia a un alimento es la causa más frecuente de una **reacción grave o anafilaxia**. Su desencadenante suele ser la exposición (**ingestión, inhalación, contacto, etc.**) accidental o inadvertida al alérgeno. Por ello es de suma importancia, evitar la exposición a la sustancia a la que la persona sea alérgico/a.
- La anafilaxia incluye síntomas respiratorios, circulatorios, cutáneos y de afectación general. Aunque es muy poco probable que ocurra, puede suponer un **riesgo vital**.
- Lo más importante es **prevenir** esta grave situación. La prevención es una medida mucho más útil que la actuación ante una emergencia. Sin embargo, en caso de que ocurra esta última, debe instaurarse el tratamiento lo más precozmente posible, con **adrenalina**.



Centros Educativos Prevención

En los centros educativos, la **exposición a los alérgenos** puede ocurrir tanto en el aula, como en el recreo, en el comedor escolar y durante el transcurso de las actividades educativas extraescolares.

El almuerzo en el comedor escolar, el tentempié de media mañana, los talleres (cocina, manualidades u otros) que requieran estar en contacto con distintos materiales... las excursiones, los cumpleaños, las celebraciones, las actividades extraescolares, las actividades en el gimnasio, etc. pueden convertirse en ocasiones de riesgo.

Se debería:

- Incorporar en el Reglamento de Régimen Interno del Centro las actuaciones necesarias para **evitar la exposición al alérgeno** por estudiantes alérgicos y la conducta ante reacciones alérgicas.
- **Informar**, con autorización de las familias, a los docentes y al resto de profesionales del centro educativo sobre la existencia de estos alumnos/as con alergias alimentarias, facilitando así su identificación y, en consecuencia, su protección. Siendo fácilmente identificables se podrá prevenir y abordar cualquier problema.
- Favorecer la **participación** del alumnado con alergia en todas las actividades escolares y extraescolares.
- **El profesorado y el personal no docente** de los centros educativos deben estar formados en la prevención del contacto con los alérgenos y adiestrados en la actuación ante una posible crisis anafiláctica.