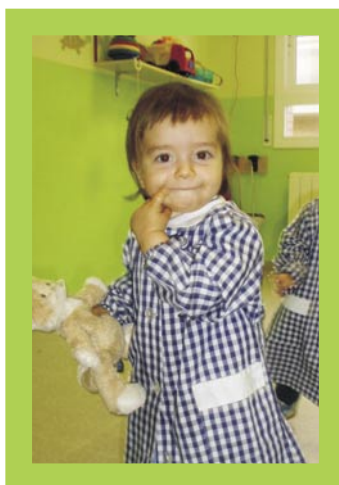




Al·lèrgies alimentàries i al làtex

Guia per a l'escola



ImmunitasVera

Associació d'Al·lèrgics Alimentaris
i al Làtex de Catalunya

Redacció i disseny:

Montse Ariño Pla. Vocal d'atenció al soci d'Immunitas Vera.
Cinta Pérez Mangrané. Mestra d'educació infantil.

I la col·laboració:

D'Arpil Zorrozua Santisteban. Doctora en Literatura.
Presidenta d'ELIKALTE. (Elikagaien Alergiadunen Eta Senideen Euskal Elkargoa)

Assessorament mèdic:

Dr. Miquel Àngel Baltasar i Drago. Al·lèrgòleg.
Hospital Verge de la Cinta (Tortosa).

Assessorament educatiu:

Cinta Pérez Mangrané. Mestra d'educació infantil.

Disseny portada:

Agnès Lauthier.

Correcció de textos:

Montse Caballeria i Tresserra. Mestra d'educació primària.

Impressió:

Impremta Querol, SL. Tortosa / 977 597 100

D.L.: T-1310-2005

Al·lèrgies Alimentàries i al làtex. Guia per a l'escola.

3a edició. Agost de 2005

© Immunitas Vera, 2005

Les fotos dels nens: Salomé, Antoni, Emma, Júlia, Anna, Gemma, Arnau, Sergi, Marina, Joan, Aleix i Francesc, amb l'autorització dels pares.

Editada amb la col·laboració de:



Montcada, 27, 2n
43500 Tortosa
T. 977 446 299
immunitas.vera@telefonica.net



Generalitat de Catalunya
**Departament
d'Educació**

Al·lergies alimentàries i al làtex

Guia per a l'escola

Prefaci

Amb aquesta tercera edició de la Guia per a l'escola, Immunitas Vera pretén posar a l'abast dels professionals de l'educació una eina que afavoreixi la integració de l'infant al·lèrgic a aliments i/o làtex, faciliti la tasca de l'escola, i que serveixi per a evitar situacions d'inseguretat a l'aula, tant per als infants com per als educadors. Amb la informació adequada i la superació dels falsos mites i de les creences errònies no hi ha possibilitat d'obstacle a la socialització dels infants amb al·lèrgia a aliments i/o làtex, una afecció relativament desconeguda que sol comportar un considerable grau de preocupació per als pares a l'hora d'escolaritzar a un infant que fins ara ha estat i està sotmès a una especial cura respecte a tot allò que menja, que toca o que inhala.

La Guia per a l'escola d'Immunitas Vera es constitueix com a punt de trobada pares - educadors, per tal d'establir les pautes necessàries en l'escolarització de l'infant, i com a font d'informació necessària, on el diàleg entre mestres, pares i personal no docent haurà de ser constant per poder garantir unes condicions bàsiques d'integració i no discriminació, i en alguns casos, de seguretat física de l'afectat/da.

Els pares després de rebre el diagnòstic ens trobem amb una nova realitat. Els professionals dels àmbits de la salut, de l'educació i nosaltres, pares i mares d'infants al·lèrgics a aliments i/o làtex, anem junts en aquest viatge de fer créixer, física i humanament, als infants del segle XXI. Aquest va ser el nostre esperit fundacional i és el repte ineludible de tots plegats.

Immunitas Vera.

Associació d'al·lèrgics a aliments i làtex de Catalunya

ÍNDEX

PRÒLEG.....	5
EXISTEIX L'AL·LÈRGIA	7
Què és el sistema immunitari	8
Què són les al·lèrgies?	8
Què és un al·lèrgen?	9
Tipus al·lèrgens	9
L'AL·LÈRGIA ALIMENTÀRIA	10
La intolerància alimentària	11
Evitar la confusió	11
Aliments més freqüents que suposen un risc	12
Què han d'evitar els nens al·lèrgics a la llet de vaca?	12
Què han d'evitar els nens al·lèrgics a l'ou?	12
Què han d'evitar els nens al·lèrgics als fruits secs?	13
Què han d'evitar els nens al·lèrgics a les llegums?	13
Què han d'evitar els nens al·lèrgics al peix?	13
L'AL·LÈRGIA AL LÀTEX DE CAUTXÚ O GOMA NATURAL	14
Què han d'evitar els nens al·lèrgics al làtex?	15
Mesures de prevenció	15
TRACTAR UNA AL·LÈRGIA ALIMENTÀRIA I/O AL LÀTEX.....	16
Síntomes d'una reacció al·lèrgica	17
L'ESCOLA	18
Mesures de prevenció	19
A l'aula	20
Les alternatives	23
Receptes	24
EL MENJADOR ESCOLAR. La individualitat del plat	26
COM ACTUAR DAVANT D'UNA REACCIÓ AL·LÈRGICA?	28
NOTES	32
BIBLIOGRAFIA	33

Pròleg

Als països desenvolupats, l'al·lèrgia a aliments afecta un número creixent de nens i nenes de qualsevol edat (6-8%); a la població adulta es considera que la prevalença d'aquesta malaltia és bastant inferior (1-2%).

Si acceptem que la prevenció és la clau per a controlar la majoria de malalties i que no sempre és possible realitzar una **prevenció primària o profilaxi** (evitar el desenvolupament de la malaltia al·lèrgica), llavors **la prevenció terciària** (evitar els símptomes per la ingestió d'aliments als quals ja s'ha desenvolupat al·lèrgia) resulta més important en el dia a dia del pacient i del seu entorn.

La lluita per l'etiquetatge rigorós no ha fet més que començar. Els pacients i les famílies desitgen la sensibilització de les **empreses privades** (tant en el camp alimentari com en el farmacèutic) i de l'**administració**, punt bàsic per poder desenvolupar programes informatius i educatius reals, no fonamentats en suposicions.

En el **medi familiar**, el control de la dieta, superada la frustració inicial i amb l'esforç de tots els implicats, sol ser molt eficaç. Els problemes poden aparèixer quan es precisa una atenció personalitzada en llocs públics, com l'escola (i durant activitats relacionades) o fins i tot en ingressos hospitalaris, situacions en què pot descuidar-se la dieta i augmentar el risc de reaccions al·lèrgiques, que potencialment poden ser molt greus.

Els hospitals, tot i la seva capacitat d'atendre de forma ràpida aquestes reaccions, necessiten realitzar una intervenció a nivell dels equips de dietètica, l'educació del personal i les nocions bàsiques d'al·lèrgia alimentària i contaminació amb al·lèrgens i additius, per poder garantir així una atenció completa. D'altra banda, aquestes dietes, elaborades des del coneixement, no poden ser més

complicades que les de pacients amb altres patologies. D'aquesta manera estalviarien situacions de risc i ajudarien al correcte equilibri nutritiu, durant una situació generalment gens agradable, com és un ingrés hospitalari.

Les mateixes reflexions poden realitzar-se pel que fa a l'**escola** implicant el personal docent i molt particularment els responsables de la dieta als menjadors o als "patis". Els responsables docents han d'assumir la potencial gravetat i la rapidesa de presentació de moltes d'aquestes reaccions al·lèrgiques. El desenvolupament de programes d'educació sanitària per al personal (docent o no) i per als propis alumnes, hauria de contemplar un doble vessant: com estalviar situacions de risc mitjançant una intervenció dietètica preventiva i com garantir una atenció ràpida i eficient davant d'una urgència d'aquestes característiques.

En aquest sentit, les **activitats relacionades amb l'escola** (colònies, casals, tallers, excursions, etc.) poden representar un risc afegit en trobar-se el nen/a fora del control dietètic habitual.

En qualsevol sistema, individualitzar l'atenció pot considerar-se una virtut. Aquests "**projectes d'atenció personalitzada**" en el medi sanitari i en l'escola són objectius desitjables i assequibles amb un esforç moderat.

Fer la vida més agradable, fins i tot salvar-la, sembla una motivació suficient.

*Miquel Àngel Baltasar Drago
Al·lèrgòleg a l'HTVC*

Existeix l'al·lèrgia

Actualment el nombre de nens amb trastorns al·lèrgics és una realitat que augmenta. Segons la Sociedad Española de Inmunología Clínica y Alergia Pediátrica (SEICAP) el 10% dels nens entre 6-14 anys pateixen algun tipus d'al·lèrgia, es a dir de 800.000 a 1.000.000 de nens espanyols.

Segons la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC) a Europa la prevalença de l'al·lèrgia a aliments en nens està entre el 0,3% i el 7,5%. La prevalença de l'al·lèrgia al Làtex en la població general es d'1%.

L'al·lèrgia als aliments i/o al làtex, suposa per als pacients i les seves famílies una càrrega important, seguir una estricta dieta i eliminar un gran ventall de productes de consum molt habitual.

És una malaltia poc i mal coneguda per la població en general i per molts sectors sanitaris i de l'educació. La gravetat dels quadres d'al·lèrgia és variable i amb molta freqüència infravalorada. Si la situació d'al·lèrgia persisteix un cop superada l'edat habitual de tolerància, és freqüent que els símptomes siguin greus i es desencadenin amb una mínima quantitat d'al·lèrgen, això suposa pels nens i les seves famílies una situació d'ansietat permanent.

Cal remarcar que els nens al·lèrgics a aliments i/o al làtex, són persones sanes, sense cap símptoma si no entren en contacte amb l'al·lèrgen.



Què és el sistema immunitari?

El sistema immunitari és un complex conjunt de cèl·lules i molècules que treballen com un gran equip per defensar-nos de qualsevol agressor extern; és l'encarregat de diferenciar entre el que és propi i el que és estrany.

Això significa que en detectar la presència d'una substància potencialment perillosa (per exemple el virus de refredat), ja sigui en l'aire que respirem, en el menjar que ingerim o en les coses que toquem, reacciona elaborant un anticòs, destinat a destruir la substància estranya i protegir l'organisme en un proper contacte.

Què són les al·lèrgies?

Les al·lèrgies són una reacció "anòmala" del sistema immunitari a coses (substàncies) que són inofensives per la majoria de la gent (alguns aliments, làtex, pols, pèls d'animals, pòl·lens o medicaments: els al·lèrgens), ja sigui per **ingestió, contacte o inhalació**.



El sistema immunitari, en un intent de protegir el cos de l'agressor, produeix anticòssos IgE contra l'al·lèrgen, a la vegada aquestos anticòssos fan que determinades cèl·lules del cos alliberen substàncies químiques, una d'aquestes és la histamina.

La histamina actua als ulls, al nas, a la gola, als pulmons, a la pell i/o al tub digestiu provocant els símptomes de la reacció al·lèrgica.

La propera vegada que el cos torni a entrar en contacte amb l'al·lèrgen ja sigui per ingestió, contacte o inhalació, es tornarà a desencadenar aquesta batalla del sistema immunitari i es produirà la reacció al·lèrgica.

Què és un al·lergen?

AL·LERGEN: substància que pot produir una reacció d'hipersensibilitat en l'organisme, però no necessàriament perjudicial per si mateixa; de fet la majoria de persones les toleren "sense problemes".

Tipus al·lèrgens



AERIS

pò·l·lens, espores de fongs, pols, escames i pèls d'animals...



VERINS D'INSECTES

abelles, vespes, mosquits...



ALIMENTS

llet, ou, peix, fruits secs, llegums, cereals, algunes fruites...



ADDITIUS

conservants, colorants, antioxidants...



LÀTEX (saba lletosa del arbre Hevea Brasilensis). Guants, globus xumets...

MEDICAMENTS

substàncies químiques diverses.



L'al·lèrgia alimentària

Els aliments són **substàncies amb una gran capacitat de provocar una resposta del sistema immunològic**, no és un fet nou (Hipòcrates fa 2000 anys ja parlava de que la llet de vaca podia causar reaccions digestives i d'urticària), però, la incidència als últims anys comença a ser un fet preocupant.

Cal especificar que qualsevol aliment pot originar una reacció al·lèrgica.

El ILSI (Institut Internacional de les Ciències de la Vida) ha elaborat una llista extreta d'un projecte del CODEX¹, dels al·lèrgens més comuns, ordenats en tres categories:

- Al·lèrgens «greus»: cacauets.
- Al·lèrgens «forts»: cereals amb gluten (avena, blat, civada, sègol), marisc (excepte els musclos), ous, peix, soja, proteïnes làctiques, fruits secs (ametlles, avellanes, pistatxos, nous de pecana, pinyons, castanyes de Brasil, anacards, nous de Macadàmia) i llavors de sèsam.
- Al·lèrgens «lleus»: blat negre (fajol), api, fruites amb os (albercocs, cireres, préssecs i prunes).

Els aliments que més freqüentment produeixen al·lèrgia en nens són **la llet de vaca, l'ou, els fruits secs, els llegums, els cereals, el peix i algunes fruites**. L'**únic tractament** provat i eficaç en les al·lèrgies i les intoleràncies alimentàries és l'**exclusió absoluta** de l'aliment responsable.

Afortunadament entre un 80% i un 90% de nens superen aquestes al·lèrgies abans dels tres anys. Les al·lèrgies a la llet i a l'ou solen desaparèixer, les al·lèrgies als fruits secs, les llegums, el peix i el marisc poden mantenir-se tota la vida.

¹ Organització de les Nacions Unides per l'Agricultura i l'Alimentació de la Organització Mundial de la Salut.

La intolerància alimentària

La intolerància alimentària pot definir-se com qualsevol forma de sensibilitat a un aliment que NO desencadeni mecanismes de resposta immunològics. Els símptomes són similars als de l'al·lèrgia (nàusees, vòmits, diarrea i dolor abdominal).

La majoria de casos d'intoleràncies alimentàries causen manifestacions menys greus i sovint les persones afectades poden tolerar una petita presència de l'aliment responsable a la seva dieta.

Les dos causes més comuns d'intolerància alimentària són la lactosa (sucre de la llet de vaca) i el gluten (una proteïna del blat). La intolerància al gluten, més coneguda com celiaquia, és una malaltia crònica que es pateix durant tota la vida.



Evitar la confusió



Des d'un punt de vista pràctic les al·lèrgies alimentàries s'han de distingir d'altres tipus de sensibilitat a aliments perquè poden provocar reaccions greus en algunes persones i perquè el individu al·lèrgic no toleren la presència de l'aliment responsable a la seva dieta.

Per exemple, és important distingir entre l'al·lèrgia a la llet de vaca i intolerància a la lactosa. La primera pot produir reaccions sistèmiques greus, en canvi la intolerància a la lactosa obeeix a una deficiència enzimàtica que provoca símptomes gastrointestinals i molt sovint les persones afectades toleren la presència de quantitats de llet a la seva dieta

Aliments freqüents que suposen un risc

Hi ha molts productes que mengen els nens a diari que poden portar llet, ou, fruits secs...

Els al·lèrgens són presents a multitud d'aliments en forma d'additius, conservants, emulsionants, colorants, aromes... L'etiquetatge dels productes alimentaris és un més dels entrebancs que té una persona al·lèrgica.

Què han d'evitar els nens amb al·lèrgia a la llet de vaca?



Tots els derivats làctics: iogurt, formatge, mantega...

I també tots els que poden tenir llet de vaca.

La majoria d'embotits i salses de producció industrial contenen proteïnes de llet de vaca.

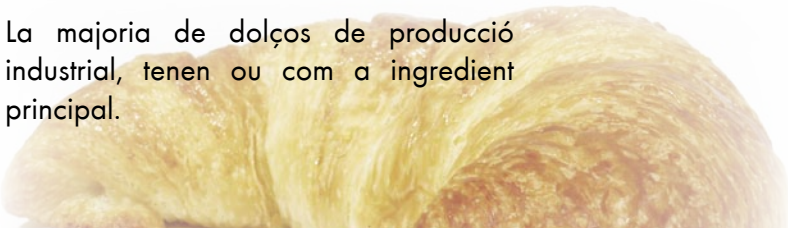


Què han d'evitar els nens amb al·lèrgia a l'ou?

Tots els aliments derivats de l'ou: maionesa, allioli, merenga... I també tots els que poden tenir ou.



La majoria de dolços de producció industrial, tenen ou com a ingredient principal.



Els pares us aportaran llistats de productes a evitar i recomanacions d'on podeu trobar els al·lèrgens enmascarats sota diferents denominacions

Què han d'evitar els nens amb al·lèrgia als fruits secs?



Tots els fruits secs; ametlles, avellanes, nous, cacauets, pinyons, pipes, castanyes...
I també tots els que aliments que poden tenir fruits secs.

La majoria de xocolata conté fruits secs o traces d'aquests.

Què han d'evitar els nens al·lèrgics a llegums?



Tots els llegums; llenties, cigrons, mongetes, pèsols, soja, cacauets...

La soja és una de les llegums més al·lèrgiques i amb més presència a la majoria d'aliments de consum habitual.

Proteïna vegetal, gairebé sempre vol dir soja.

Què han d'evitar els nens al·lèrgics al peix?

Tot tipus de peix i els seus derivats.

El peix, és un al·lèrgen més fàcil de controlar, però cal dir que alguns nens reaccionen, només amb l'olor a les peixateries o al mercat o amb el vapor de la cocció d'aquest aliment.

Alguns adhesius, pegaments i coles utilitzats a l'escola poden tenir peix.

Els pares us aportaran llistats de productes a evitar i recomanacions d'on podeu trobar els al·lèrgens enmascarats sota diferents denominacions



L'al·lèrgia al làtex de cautxú o goma natural

El làtex és la saba lletosa de l'arbre oriünd del Amazonas, Hevea Brasilensis. Aquesta saba és processada mitjançant diferents mètodes, per fabricar infinitat de productes que tenen propietats elàstiques i resistents, com ara els guants, els globus o els xumets.



L'al·lèrgia al làtex, ha anat augmentant significativament en els últims anys. Està demostrat que el làtex no actua solament com un al·lergen per contacte, sinó que també actua per inhalació; per exemple: **mai s'han d'inflar o fer petar globus al costat d'un nen al·lèrgic al làtex.**

Existeixen reaccions creuades entre el làtex i altres al·lèrgens alimentaris: plàtan, castanya, kiwi, alvocat...etc. Per tant, molts nens al·lèrgics al làtex han d'evitar també certs aliments que podrien desencadenar la mateixa reacció al·lèrgica.



Les reaccions al·lèrgiques al làtex poden ser per contacte, ingesta o inhalació.

Què han d'evitar els nens al·lèrgics al làtex?

Globus (tots), gomets, adhesius (coles, cinta adhesiva "celo").

Xiclets i altres llepolies poden tenir làtex.

Pintures de dits, bolígrafs, retoladors, gomes d'esborrar...

Material de logopèdia.

Calculadores.

Joguines.

Material de psicomotricitat (pilotes, botis...)

Guants de neteja.

Farmacioles (guants estèrils, "tiritas", esparadrap..)



Mesures de prevenció

Actualment no existeix cap tractament per a l'al·lèrgia al làtex. L'únic tractament efectiu és prevenir i evitar l'exposició; és a dir, crear per al nen un entorn sense làtex, el més segur possible.

Tenir una farmaciola sense làtex d'ús exclusiu per als infants afectats que els pares facilitaran a l'escola.

Alguns dels materials escolar utilitzats a l'aula, poden tenir làtex i/o altres al·lèrgens, és necessari repassar juntament amb la mestra del nen el material escolar per facilitar productes alternatius.

Els pares us aportaran llistats de productes a evitar i recomanacions d'on podeu trobar els al·lèrgens enmascarats sota diferents denominacions

Tractar una al·lèrgia alimentària i/o al làtex

L'únic tractament provat i eficaç és l'estricta eliminació del al·lergen que provoca l'al·lèrgia (per ingestió, contacte o inhalació).

Això significa que l'afectat no pot tenir contacte ni consumir el producte, ni els seus derivats, ni aquells que el continguin com a ingredient, i tampoc aquells que resulten contaminats al procés de producció, per exemple:

ALIMENT	PRODUCTE		
	DERIVAT	CONTENIDOR	CONTAMINAT
Llet	logurt	Pernil dolç	Xocolata
Ou	Crema	Galeta	Macarrons
Fruits secs	Massapà	Torró	Gelats
Llegums	Farines	Pa	Embotits
Làtex	Globus	Pintura	Manipular amb guants de làtex

Malgrat que el contacte amb petites quantitats de producte pot no manifestar símptomes evidents, sí dificulta la curació, per tant s'ha de ser molt rigorós amb les instruccions del pares referides a aliments o materials permesos i prohibits.

Síntomes d'una reacció al·lèrgica

Els símptomes poden aparèixer en segons o poques hores després de la ingestió, contacte o inhalació de l'al·lergen, a la majoria de casos durant la primera hora. Poden ser lleus o arribar a posar en perill la vida de l'afectat.

A nivell cutani: dermatitis atòpica, pruija, envermelliment de la pell, urticària i angioedema (edema de llavis i parpelles i d'altres localitzacions),

A nivell digestiu: pruija oral i/o faringi nàusees, vòmits, dolors abdominals i diarrea.

A nivell respiratori: rinitis aguda, conjuntivitis, edema de glotis (canvis de veu, ronquera, dificultat per engolir, dificultat per a l'entrada d'aire) i broncoespasme (respiració agitada i xiulets al pit).

A nivell cardiovascular: Hipotensió, síncope (pèrdua sobtada de consciència) i arítmies. En casos greus es manifesten diversos d'aquests símptomes alhora. Aquesta reacció s'anomena **anafilaxi**.

Molt sovint els primers símptomes d'una reacció al·lèrgica greu afecten als llavis (edema) al paladar (picor intensa), la faringe (ronquera, canvis de veu) o a la pell (picor i vermellor intensa als palmells de les mans) aquestes manifestacions evolucionen ràpidament cap al broncoespasme, la hipotensió i el colapse cardiovascular.

Una reacció anafilàctica, si no es tracta de manera urgent, pot portar a la mort. I sempre necessita



ATENCIÓ URGENT I TRACTAMENT (1)

Cada nen és diferent, alguns tindran símptomes digestius molt abans de desenvolupar uns altres símptomes, altres tenen urticària i símptomes respiratoris immediatament, alguns nens molt sensibles reaccionaran fent urticària al tocar alguna cosa que tingui traces de l'al·lergen.

(1) s'adjunta protocol d'actuació en cas d'urgència

L'escola

Les famílies dels nens al·lèrgics a aliments estan acostumades a ser molt rigoroses amb la higiene i el control de totes les situacions on el menjar és present. Aquests nens estan acostumats a ser el centre d'atenció de la família, i a patir molt sovint ingressos hospitalaris degut a crisis asmàtiques o complicacions derivades de la seva al·lèrgia.

Amb tota aquesta situació de sobreprotecció, les famílies s'han d'enfrontar a l'escolarització del seus fills. Un entorn que desconeix la malaltia i les seves conseqüències, i que utilitza, moltes vegades, el menjar com un mitjà més de socialització.



Un terç de la jornada del nen, durant cinc dies a la setmana, transcorre a l'escola. És necessari que les persones amb qui passa aquestes hores estiguin ben informades de la malaltia del nen, de les seves característiques, de la seva gravetat i de les pautes a seguir si es produeix una reacció a l'escola.

Les persones que formen part del sistema educatiu, no només contribuiran a crear un entorn segur, educatiu i no discriminatori ; la comunitat escolar té a més una funció positiva vetllant pel benestar i curació d'aquests nens.

Mesures de prevenció

Els pares hauran d'informar el tutor del nen/nena del tipus d'al·lèrgia o intolerància i dels símptomes i reaccions que pateix.



En cap cas es pot donar a un infant al·lèrgic un aliment sense el consentiment dels pares.

Si un nen rebutja un aliment, no s'ha d'obligar mai a que mengi.



Alguns dels materials escolaritzats a l'aula, poden tenir llet de vaca, ou, fruits secs, soja, làtex i/o altres al·lèrgens.

És molt necessari repassar juntament amb la mestra del nen el material escolar per facilitar productes alternatius.

La gran majoria d'aliments consumits habitualment a l'escola, com ara: pastissos, croissants, galetes, pa de viena, baguettes, pa de motlle, xocolata, cremes de cacau, dolços de producció industrial, llepolies caramels, xiclets, embotits, pernil dolç, fuet, frankfurts, patés i una llarga llista d'aliments tenen aquests al·lèrgens, que els nens al·lèrgics han d'evitar.



Els sabons, les cremes de mans, les tovalloles infantils i una llarga llista de cosmètics, poden contenir al·lèrgens.

Els pares s'encarregaran de proporcionar llistes d'aliments a evitar i de revisar el material escolar, ja que gairebé **sempre** hi ha alternatives.

A l'aula

És molt important que l'alumne/a pugui gaudir i participar de totes les activitats de l'aula i també de les extraescolars (colònies, excursions...) sense que això li suposi un risc o bé hagi de sentir-se diferent.

Recomanacions i mesures a tenir en compte:

Tenir sempre en lloc visible la informació i els telèfons de contacte per a casos d'urgència

dia a dia
<ul style="list-style-type: none">• Tenir en compte els ingredients amb què estan fets alguns materials escolars ja que la majoria contenen làtex i altres al·lèrgens, com ara plastilines, pintures, vernissos, etc. I buscar materials alternatius .
<ul style="list-style-type: none">• Evitar tenir mascotes a l'aula, com ara peixos, ocells, tortugues, etc. Ja que el pinso pot contenir al·lèrgens (ou, llet de vaca, fruits secs, soja, peix...)
<ul style="list-style-type: none">• És molt important fer adonar als alumnes que no han d'oferir cap tipus d'aliment que pugui ser perjudicial i explicar-los el per què.
<ul style="list-style-type: none">• Si un nen rebutja un aliment mai no s'ha d'insistir que el prengui, encara que l'educador estigui segur que se'l pot menjar.
<ul style="list-style-type: none">• També s'ha d'ensenyar al nen/a afectat a no acceptar cap aliment ofert per una altra persona. Una tasca que correspon als pares i educadors.
<ul style="list-style-type: none">• En les excursions i sortides cal tenir en compte el lloc escollit i tots els recursos de que pugui disposar l'escola (com ara la presència del vetllador).

Cal recordar sempre que els nens al·lèrgics alimentaris i/o al làtex són persones sanes a qui hem d'ensenyar a conviure amb les seves limitacions, fomentant la seva autoestima tot i assegurant-los una socialització i integració al medi escolar efectiva i real prenent les mesures de protecció adequades i necessàries.

l'esmorzar

- És important que l'esmorzar es faci dins l'aula, ja que és un espai més controlable perquè cada alumne esmorza assegut a la seva taula.
- Tenir cura del material que s'utilitza a l'hora de beure i menjar.
- Desar els tovallons i gots per separat per evitar una possible contaminació.
- Netejar bé les mans i la cara als alumnes abans de sortir al pati, per evitar possibles reaccions que es produeixen al contacte.
- Treure de la classe i de la paperera les restes d'aliments que puguin suposar risc.
- Evitar tenir a l'aula aliments que suposin un risc.
- Evitar que els alumnes s'emportin al pati envasos, restes de menjar, etc.
- Netejar bé les taules i cadires on s'ha esmorzat o menjat.

Relació amb els iguals

- S'han de treballar amb els alumnes actituds de respecte a les diferències, tolerància, col·laboració, expressió d'afectivitat i necessitats, etc. És important també fomentar actituds que desenvolupin la identitat, l'autonomia, l'autoestima, el coneixement de les pròpies possibilitats i limitacions, etc.
- Es pot fer un treball amb els alumnes sobre la conveniència d'una alimentació sana i adequada, fent esment que no per a totes les persones són bons els mateixos aliments. Intentar treballar el tema sempre respectant els alumnes i no fent sentir diferent a ningú per les seves característiques.
- S'hauria de desvincular l'hora d'esbarjo de l'esmorzar o qualsevol altra activitat relacionada amb els aliments, per tal d'evitar una manca de relació amb els iguals a l'hora del joc.



Les alternatives



Es poden celebrar festes d'aniversari sense portar menjar, organitzant aniversaris on l'infant se senti protagonista amb recursos com portar fotografies, algun objecte personal molt estimat, elaborar un llibre d'aniversari amb dibuixos dels companys...

En festes tradicionals, si es creu convenient elaborar algun menjar, els pares poden aportar altres receptes amb ingredients segurs.



Gallineta de Pasqua



Mona de Paqua, sense llet, sese ou, sense fruits secs

És importantíssim el treball conjunt entre educadors i pares; la comunicació constant i el traspàs d'informació.

El suport dels mestres és molt important i agraïm tots els esforços que en aquest sentit es fan. Per part nostra volem oferir la col·laboració de la família en tot allò que el centre educatiu consideri oportú i que contribueixi a millorar i normalitzar la vida escolar dels nostres fills i del conjunt de la comunitat educativa.

Receptes

Pastís. Sense llet, sense ou, sense fruits secs

Ingredients:

- ▶ 300g de farina.
- ▶ 300 ml de beguda de soja, d'arròs o de civada.
- ▶ 10 cullerades soperes d'oli d'oliva.
- ▶ La pell d'una taronja ratllada o d'una llimona.
- ▶ Un got de sucre i 2 sobres de llevat.

* es pot substituir un sobre de llevat per un plàtan madur també poden afegir trossets de xocolata a la massa.

Elaboració:

- ▶ Mesclar bé la beguda escollida, el sucre, i l'oli d'oliva, fins aconseguir una textura escumosa.
- ▶ Després afegir la ratlladura, la farina i el llevat, sense deixar de remenar. (mentrestant preparem la massa, escalfar el forn).
- ▶ Recobrir el motlle amb paper de forn (no s'enganxa) o amb oli d'oliva.
- ▶ Coure durant 25 o 30 minuts a 180°



Pastís, sense llet, sense ou, sense fruits secs

* si optem per substituir un sobre de llevat pel plàtan, hem de batre'l amb l'oli, la beguda i el sucre.

* el podem cobrir amb xocolata desfeta, mermelada o iogurt de soja de vainilla.

Associació d'al·lèrgics alimentaris i al làtex de Catalunya

Galetes de xocolata. Sense llet, sense ou, sense blat (gluten), sense fruits secs, sense soja (llegum), sense llevats.

Ingredients per 24 galetes:

- ▶ 120g de farina de sarraí.
- ▶ 80g de sucre.
- ▶ 50g de margarina 100% vegetal.
- ▶ 20 de cacau pur en pols.
- ▶ Un pessic de sal.



Elaboració:

- ▶ Escalfar el forn a 180°.
- ▶ Mesclar enèrgicament tots el ingredients.
- ▶ Fer boletes del tamany d'una avellana.
- ▶ Coure uns 10 minuts a 180°.

Galetes, sense llet, sense ou, sense fruits secs, sense blat

Immunitas Vera, us ofereix tota la informació: llistats de marques garantides pels fabricants, tècniques d'elaboració, assessorament i suport necessari per realitzar aquestes activitats i d'altres que contribueixin a millorar i enriquir les activitats pròpies d'una vida plenament integrada.



Guia per a l'escola

El menjador escolar. **La individualitat del plat**

Davant la impossibilitat de recomanar unes mesures que s'adaptin a tots els afectats, us oferim la informació bàsica per garantir la seguretat i el correcte ús del menjador, els pares ampliaran la informació aquí suggerida depenent de les característiques del seu fill/filla.

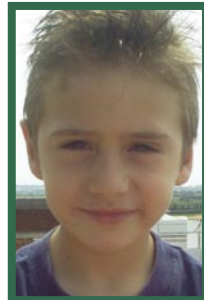
La prevenció

- La persona responsable del menjador escolar serà l'encarregada de recollir tota la informació que els pares facilitaran al Centre. És important establir un vincle de comunicació entre les dues parts.
- A poder ser, serà sempre la mateixa persona, qui a la vegada informará a la resta de personal escolar, monitors, cuiners, etc.
- En cas de disposar de cuiner/a és recomanable una entrevista amb els pares i on se li pugui oferir tota la informació necessària.
- En cas d'escollir l'opció de portar el menjar elaborat des de casa, s'ha d'establir un protocol per garantir la cadena de fred dels aliments.
- El protocol en cas d'urgència i els telèfons de contacte i resta d'informació han d'estar en un lloc visible i de fàcil accés.

La individualitat del plat

- Els pares facilitaran al servei de catering o als responsables del menjador escolar un llistat de productes "segurs", marques controlades per l'associació o productes que consumeixi habitualment a casa sense problemes i a la vegada un llistat de productes "prohibits".
- Els estris de cuina han de ser exclusivament per l'afectat. El seu menjar s'elaborarà a part, inclosos els fregits, els rostits, etc.
- És molt important la neteja de mans i manipular amb molta cura tots els estris de cuina per evitar el contacte amb els aliments prohibits.
- En cas de nens al·lèrgics al làtex, els guants que s'utilitzin a la cuina han de ser de vinil.
- Si el més convenient és que siguin els pares qui facilitin el menjar elaborat, l'alumne hauria de disposar d'un microones d'ús exclusiu.
- Valorar la possibilitat que el nen estigui assegut al costat de nens tranquils.

El protocol en cas d'urgència, els telèfons de contacte i resta d'informació han d'estar en un lloc visible i de fàcil accés.



Com actuar davant d'una reacció al·lèrgica

S'ha de tenir en compte que la reacció no es produirà si s'estableixen les mesures preventives i de seguretat bàsiques, que es redueixen a evitar que els al·lergens entren amb contacte amb els nens.

Ha de contribuir a la nostra tranquil·litat –educadors i pares– el fet que davant un descuit, i per tant una reacció al·lèrgica, les reaccions greus que poden alarmar i generar inseguretat són les menys freqüents.

Depenent dels símptomes, la gravetat i els cas particular de cada nen/a, serà l'al·lèrgic qui determini si és convenient tenir al centre l'autoinjectable d'adrenalina.

Seguidament els pares i l'escola hauran de confeccionar conjuntament un pla d'actuació davant d'una possible reacció



Com actuar

- Davant d'una reacció de caràcter lleu, (síntomes cutanis o gastrointestinals), s'ha de trucar als pares immediatament, per a què prenguin les mesures oportunes: aconsellar el trasllat a un centre mèdic o presentar-se personalment a recollir el nen.
- Davant d'una reacció greu, (síntomes respiratoris), s'ha d'alertar immediatament als serveis mèdics. Es trucarà als pares després. La prioritat és auxiliar primer a la persona al·lèrgica.
- Si la reacció comporta més gravetat i es tracta d'una reacció sistèmica (anafilàctica), la primera mesura serà sempre administrar adrenalina, trucar a l'ambulància i finalment avisar a la família.

L'únic tractament en cas d'una reacció al·lèrgica greu és l'administració d'adrenalina. Totes les persones que estan al càrrec d'un infant d'aquestes característiques haurien de saber utilitzar l'autoinjectable.

Recordar que el protocol en cas d'urgència ha de ser sempre en un lloc visible i de fàcil accés

Què fer en cas de reacció al·lèrgica

Nom:

1r tel:

2n tel:



061

Urgències
mèdiques

Primers símptomes;
urticària, picors, edema.



Antihistamínic

Símptomes respiratoris;
dificultat per respirar; tos,
xiulets, ofec.

Broncodilatadors



Agreujament dels símptomes; Shock, desmai, hipotensió...

Adrenalina



061 immediatament

Adreject[®], ha estat dissenyat per poder ser administrat per qualsevol persona, i s'ha de considerar una mesura de **primers auxilis**.



1. Retirar la tapa gris de seguretat.

2. Subjectar l'autoinjector per la zona intermitja, i col·locar l'extrem negre a la part externa de la cuixa, en angle recte com al dibuix.

3. Pressionar enèrgicament contra la cuixa, fins que se senti o s'escolti funcionar el mecanisme, mantenir l'autoinjector en aquesta posició durant 10 segons. Retirar i aplicar un petit massatge .

Protocol d'actuació en cas d'urgència mèdica de l'alumne:

Nom i Cognoms:

Edat: Curs i grup:

Tutor/a:

Al·lèrgies:

Foto

Reaccions que presenta:

Síntomes

Cutanis

Urticària
Angioedema
Dermatitis

Digestius

Vòmits
Diarrees
Aversió aliment

Respiratoris

Rinitis, tos, xiulets,
dificultat per
respirar

Anafilàctics

Desmai
Hipotensió
Síncope

Davant d'aquests símptomes s'ha d'avisar als pares.
No deixar mai al nen/a sol

Aquests símptomes són greus i s'ha d'auxiliar immediatament al nen/a
No deixar mai al nen/a sol

*L'anafilaxi és una reacció al·lèrgica generalitzada

Aquests símptomes poden canviar ràpidament i posar en perill la seva vida

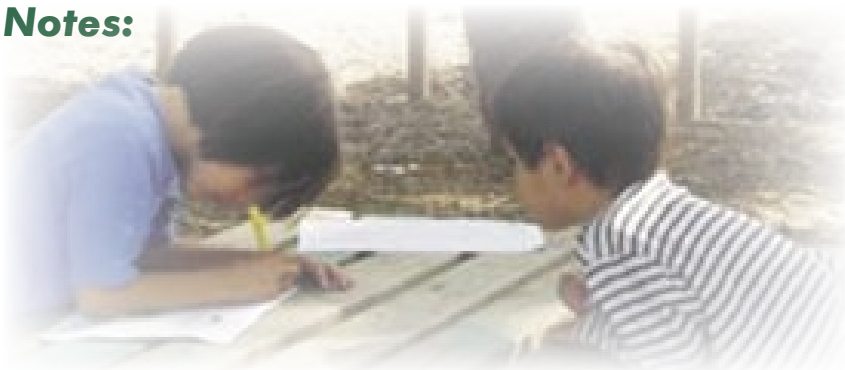
Telèfons de contacte:

Tel. 1que correspon a:.....

Tel. 2que correspon a:.....

Tel. 3que correspon a:.....

Notes:



Bibliografia:

- Elena ALONSO LEBRERO, Lidia ZAPATERO REMÓN y M^a Isabel MARTÍNEZ MOLERO, "Educación del paciente alérgico: prevención del riesgo y tratamiento" en Protocolos diagnósticos y terapéuticos en pediatría, [consultado 27/05/05].
Disponible en : www.aeped.es/protocolos/alergia/8.pdf.
- Elena ALONSO LEBRERO, Lourdes ALMEIDA QUINTANA, Carlos BLANCO GUERRA, et al., *Alergia a Alimentos*, Badalona, E.U.R.O.M.E.D.I.C.E., Ediciones médicas, 2004.
- Carlos BLANCO GUERRA y Santiago QUIRCE GANCEDO, *Alergia al látex*, MRA Creaciones y Realizaciones Editoriales, 2002.
- Javier BONÉ CALVO, "Manejo del niño con sospecha de alergia a alimentos." En Protocolos diagnósticos y terapéuticos en pediatría, [consultado 27/05/05].
Disponible en: www.aeped.es/protocolos/alergia/14.pdf
- José Vicente BRASÓ AZNAR y Gemma JORRO MARTÍNEZ, *Manual de Alergia Clínica*, Madrid, MASSON, 2003.
- B. FERRER LORENTE, A. NIETO GARCÍA, A. NIETO GARCÍA y J. DALMAU SERRA, "Alergia alimentaria. Recomendaciones para su prevención" en ACTA PEDIATRICA ESPAÑOLA, 1999, VOL 57, N°8, pp. 47-51.
Disponible en www.gastroinf.com/SecciNutri/ALERGIA.pdf.
- William F. JACKSON, *Food Allergy Task Force Report and Recommendations*, Bruselas, ILSI Europe Concise Monograph Series, 2003.
- Real Decreto 2220/2004, de 26 de noviembre, por el que se modifica la norma general de etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios, aprobada por el Real Decreto 1334/1999, de 31 de julio.

Webs de interes:

- Societat Catalana d'Al·lèrgia e Immunologia Clínica:
www.scaic.org
- Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica:
www.seaic.es
- Asociación de Alergología y Inmunología Clínica de la Región de Murcia:
www.alergomurcia.com
- Sociedad Española de Inmunología Clínica y Alergia Pediátrica:
www.seicap.es
- Asociación Española de Pediatría :
www.aeped.es
- CODEX ALIMENTARIUS. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación Organización Mundial de la Salud:
www.codexalimentarius.net
- World Allergy Organization:
www.worldallergy.org
- European Academy of Allergology and Clinical Immunology organisation:
www.eaaci.net

Associacions de pacients:

- Food Allergy & Anaphylaxis Alliance
www.foodallergyalliance.org
- American Latex Allergy Association:
www.latexallergyresources.org
- Latex Allergy Support Group:
www.lasg.co.uk
- Association Française pour la Prévention des Allergies:
www.prevention-allergies.asso.fr
- Food Allergy Italia:
www.foodallergy.it

Declaració universal dels drets dels infants. Nacions unides, 1959

Principi 2

L'infant gaudirà d'una protecció especial i disposarà d'oportunitats i de serveis, dispensat tot això per la llei i altres mitjans, a fi que pugui desenvolupar-se físicament, mentalment, moralment, espiritualment i socialment d'una manera sana i normal, així com en condicions de llibertat i dignitat. En promulgar lleis amb aquesta finalitat, la consideració fonamental a què caldrà atènyer-se serà l'interès superior de l'infant.

Principi 7

L'infant té dret a rebre educació, que serà gratuïta i obligatòria almenys en la seva etapa elemental. Se li donarà una educació que afavoreixi la seva cultura general i li permeti, en condicions d'igualtat d'oportunitats, desenvolupar les seves aptituds i el seu judici individual, el seu sentit de responsabilitat moral i social, i esdevenir un membre útil de la societat.

L'interès superior de l'infant serà el principi que guiarà aquells qui tenen la responsabilitat de la seva educació i orientació; aquesta responsabilitat pertoca abans de tot als seus pares.

L'infant gaudirà plenament de jocs i esbarjos, els quals hauran d'estar orientats a les finalitats perseguides per l'educació; la societat i les autoritats públiques s'esforçaran a promoure la satisfacció d'aquest dret.

Principi 8

L'infant ha de figurar entre els primers a rebre, en tota circumstància, protecció i socors.





Per als al·lèrgics alimentaris i al làtex,
la llista de productes prohibits és **infinita**.
el tractament **únic**:
l'eliminació estricta de l'al·lergen.

Aquesta guia ha estat confeccionada especialment per a l'escola. Hi trobareu informació sobre què és l'al·lèrgia a aliments i/o làtex, els símptomes, com prevenir les reaccions, què s'ha d'evitar i com actuar en cas de produir-se una reacció. També us fem suggeriments per buscar alternatives a les activitats habituals a l'escola que poden suposar un risc, per als alumnes afectats d'al·lèrgia a aliments i/o làtex. Esperem que aquestes recomanacions ajudin a crear un entorn d'integració i socialització que permeti als afectats per l'al·lèrgia als aliments i/o al làtex l'escolarització segura, amb les activitats pròpies d'una vida plenament integrada.

