



**COLEGIO GRAN BRETAÑA
-THE BRITISH SCHOOL-**

Carrera 51 No. 215-20

Bogotá – Colombia

Tel: 57+1+676 0391 Fax: 57+1+676 0426

Internationally Accredited by CIS and NEASC

Email: director@cgb.edu.co

Website: www.cgb.edu.co



Founded in 1997

Dear Parents,

Colegio Gran Bretaña is a nut free school!

Peanut allergy is the second most common food allergy in children and this is increasing. Statistics show that it now occurs in 1 in 50 children.

We are aware that some students in our school have severe nut allergies. Those students, if they come in contact with a nut product, can suffer life-threatening consequences. It can easily be contracted from a simple handshake or a table where a student may have just eaten something with nuts in it. We ask that you do not send any food to school containing:

- Peanuts, hazelnuts or any other type of nuts
- Any form of nut oil
- Nut based spreads (e.g. Nutella, peanut butter, etc)
- Chocolates that may contain nuts
- Any other product that is labelled “may contain traces of nuts”

Please help us in providing a nut free school and assisting those parents who have children who may have a life-threatening reaction.

NUT FREE POLICY

As part of the ongoing safety awareness at Colegio Gran Bretaña, the school adheres to a TOTAL NUT FREE policy throughout the entire school. This includes school camps and all other school-related activities.

Parents and children need to be mindful of any products containing nuts when sending food, having bake sales, bringing birthday cakes, amongst others. Parents of children who, historically, have suffered any anaphylactic reaction to any foods or insect bites, need to provide the school with an



**COLEGIO GRAN BRETAÑA
-THE BRITISH SCHOOL-**

Carrera 51 No. 215-20

Bogotá – Colombia

Tel: 57+1+676 0391 Fax: 57+1+676 0426

Internationally Accredited by CIS and NEASC

Email: director@cgb.edu.co Website: www.cgb.edu.co



Founded in 1997

up-to-date medical action plan, signed by their treating doctor.

NUT AND PEANUT ALLERGY

Oh, nuts! They sure can cause you trouble if you're allergic to them - and a growing number of kids are these days. So what kind of nuts are we talking about? Peanuts, for one, though they aren't truly a nut (they're a legume like peas or lentils.) A person could also be allergic to nuts that grow on trees, such as almonds, walnuts, pecans, and cashews.

Why Does the Body Go Nuts Over Nuts?

When someone has a food allergy, his or her body sort of misfires. Instead of treating a nut or peanut like any old food, the body reacts as if the nut or peanut is harmful. In an attempt to protect the body, the immune system produces antibodies (special chemicals designed to fight infections) against that food.

The antibodies then cause mast cells (which are a type of immune system cell in the body) to release chemicals into the bloodstream, one of which is histamine. The histamine then causes symptoms in a person's eyes, nose, throat, lungs, skin, or gastrointestinal tract.

What is Anaphylaxis?

Anaphylaxis is the most severe form of allergic reaction and is potentially life threatening. It must be treated as a medical emergency, requiring immediate treatment and urgent medical attention.

Anaphylaxis is a generalised allergic reaction, which often involves more than one body system (e.g. skin, respiratory, gastro-intestinal, cardiovascular). A severe allergic reaction usually occurs within 20 minutes



**COLEGIO GRAN BRETAÑA
-THE BRITISH SCHOOL-**

Carrera 51 No. 215-20

Bogotá – Colombia

Tel: 57+1+676 0391 Fax: 57+1+676 0426

Internationally Accredited by CIS and NEASC

Email: director@cgb.edu.co Website: www.cgb.edu.co



of exposure to the trigger and can rapidly become life threatening.

What causes Anaphylaxis?

Common triggers of anaphylaxis include:

Food

Milk, eggs, peanuts, tree nuts, sesame, fish, crustaceans and soy are the most common food triggers, which cause 90% of allergic reactions, however, any food can trigger anaphylaxis. It is important to understand that even trace amounts of food can cause a life-threatening reaction. Some extremely sensitive individuals can react to skin contact or even the smell of a food (e.g.fish).

Insect Venom

Bee, wasp and jumper ant stings are the most common causes of anaphylaxis to insect stings. Ticks and fire ants also cause anaphylaxis in susceptible individuals.

Medication

Medications, both over the counter and prescribed, can cause life threatening allergic reactions. Individuals can also have anaphylactic reactions to herbal or ‘alternative’ medicines.

Other

Other triggers such as latex or exercise induced anaphylaxis are less common and occasionally the trigger cannot be identified despite extensive investigation.

Signs and Symptoms



**COLEGIO GRAN BRETAÑA
-THE BRITISH SCHOOL-**

Carrera 51 No. 215-20

Bogotá – Colombia

Tel: 57+1+676 0391 Fax: 57+1+676 0426

Internationally Accredited by CIS and NEASC

Email: director@cgb.edu.co

Website: www.cgb.edu.co



Founded in 1997

The signs and symptoms of anaphylaxis may occur almost immediately after exposure or within the first 20 minutes after exposure. Rapid onset and development of potentially life threatening symptoms are characteristic markers of anaphylaxis.

Allergic symptoms may initially appear mild or moderate but can progress rapidly. The most dangerous allergic reactions involve the respiratory system (breathing) and/or cardiovascular system (heart and blood pressure).

Common Symptoms

Mild to moderate allergic reaction

- Tingling of the mouth
- Hives, welts or body redness
- Swelling of the face, lips, eyes
- Vomiting, abdominal pain

Severe allergic reaction- ANAPHYLAXIS • Difficulty and/or noisy breathing

- Swelling of the tongue
- Swelling or tightness in the throat
- Difficulty talking or hoarse voice
- Wheeze or persistent cough
- Loss of consciousness and/or collapse
- Pale and floppy (young children)

CPR instruction site >>
The Red Cross

Diagnosis

A person who is suspected of having a food allergy should obtain a referral to see an allergy specialist for correct diagnosis, advice on preventative management and emergency treatment. Those diagnosed with severe allergy must carry emergency medication as prescribed as well as an Anaphylaxis Action Plan signed by their doctor. Food allergic children who have a history of eczema and/or asthma are at higher risk of anaphylaxis. Administration of adrenaline is first line treatment of anaphylaxis.

Management & Treatment



**COLEGIO GRAN BRETAÑA
-THE BRITISH SCHOOL-**

Carrera 51 No. 215-20

Bogotá – Colombia

Tel: 57+1+676 0391 Fax: 57+1+676 0426

Internationally Accredited by CIS and NEASC

Email: director@cgb.edu.co Website: www.cgb.edu.co



Founded in 1997

Anaphylaxis is a preventable and treatable event. Knowing the triggers is the first step in prevention. Children and caregivers need to be educated on how to avoid food allergens and/or other triggers.

However, because accidental exposure is a reality, children and *caregivers need to be able to recognise symptoms of an anaphylaxis and be prepared to administer adrenaline according to the individuals Anaphylaxis Action Plan. Research shows that fatalities more often occur away from home and are associated with either not using or a delay in the use of adrenaline.*

Adrenaline can be purchased in the form of an auto-injector known as the EpiPen. The EpiPen auto injector is an intra-muscular injection of adrenaline for the emergency treatment of anaphylactic reactions.

Apreciados padres de familia,



**COLEGIO GRAN BRETAÑA
-THE BRITISH SCHOOL-**

Carrera 51 No. 215-20

Bogotá – Colombia

Tel: 57+1+676 0391 Fax: 57+1+676 0426

Internationally Accredited by CIS and NEASC

Email: director@cgb.edu.co

Website: www.cgb.edu.co



Founded in 1997

El Colegio Gran Bretaña es un sitio libre de frutos secos!

La alergia a las nueces es la segunda alergia a los alimentos más común en los niños, y su porcentaje aumenta, con estadísticas que indican que ahora se presenta en uno de cada cincuenta niños.

Sabemos que algunos estudiantes del colegio presentan alergia severa a las nueces, lo que puede poner sus vidas en peligro si tienen contacto con algún producto que contenga nueces. Esta alergia se puede disparar con un simple apretón de manos o al estar en contacto con una mesa que tenga residuos de algún alimento con nueces. Por eso pedimos a los padres de familia no enviar al colegio alimentos que contengan:

- Maní, avellanas o cualquier otro tipo de nueces
- Cualquier tipo de aceite de nueces
- Preparaciones para untar a base de nueces (p. ej.: Nuttella, mantequilla de maní, etc)
- Chocolates que puedan contener nueces
- Cualquier otro producto que contenga una nota similar a esta: “puede contener pequeñas cantidades de nueces”

Agradecemos su colaboración en esta tarea. Necesitamos un colegio libre de nueces para así brindar nuestro apoyo a aquellos padres cuyos hijos presentan esta reacción alérgica que pone en riesgo sus vidas.

UN COLEGIO LIBRE DE FRUTOS SECOS

Como parte de las constantes medidas de seguridad que toma el Colegio Gran Bretaña, nos adherimos a una política de AMBIENTE COMPLETAMENTE



**COLEGIO GRAN BRETAÑA
-THE BRITISH SCHOOL-**

Carrera 51 No. 215-20

Bogotá – Colombia

Tel: 57+1+676 0391 Fax: 57+1+676 0426

Internationally Accredited by CIS and NEASC

Email: director@cgb.edu.co Website: www.cgb.edu.co



Founded in 1997

LIBRE DE FRUTOS SECOS en todo el colegio, incluyendo cualquier actividad por fuera del campus así como cualquier otra actividad escolar.

Tanto padres como estudiantes deben revisar si los alimentos que traen al colegio para las ventas de pastelillos, fiestas de cumpleaños u otros, contienen nueces. También es importante que aquellos padres cuyos hijos hayan sufrido alguna reacción anafiláctica por alimentos o mordedura de insectos, envíen al colegio un plan de acción médico actualizado y firmado por el doctor que haya formulado el tratamiento.

ALERGIA A LOS FRUTOS SECOS

¡Frutos secos! Qué gran problema pueden causar si eres alérgico a ellas – y muchos niños hoy día lo son. Así que, ¿de qué tipo de nueces estamos hablando? Por ejemplo, del maní, que realmente no es una nuez (es una legumbre como los guisantes o las lentejas). Una persona también puede ser alérgica a nueces que crecen en los árboles, como las almendras, los anacardos o las pacanas.

¿Por qué el cuerpo se enloquece con las nueces?

Cuando alguien tiene una alergia alimenticia, el cuerpo falla. En vez de tratar a la nuez o al maní como un alimento cualquiera, el cuerpo reacciona como si fuera dañino. En un intento por protegerlo, el sistema inmune produce anticuerpos (químicos especiales que atacan a las infecciones) contra ese alimento.

Los anticuerpos hacen que los mastocitos (son unos tipos de célula del sistema inmune) liberen químicos dentro del torrente sanguíneo, entre ellos la histamina. La histamina es la que genera reacciones en los ojos, nariz,



**COLEGIO GRAN BRETAÑA
-THE BRITISH SCHOOL-**

Carrera 51 No. 215-20

Bogotá – Colombia

Tel: 57+1+676 0391 Fax: 57+1+676 0426

Internationally Accredited by CIS and NEASC

Email: director@cgb.edu.co

Website: www.cgb.edu.co



Founded in 1997

garganta, pulmones, piel o tracto intestinal.

¿Qué es la anafilaxia?

La anafilaxia es la forma más severa de reacción alérgica y es potencialmente peligrosa para la vida de una persona. Debe tratarse como una urgencia médica y requiere atención médica inmediata.

La anafilaxia es una reacción alérgica generalizada pues involucra a más de un sistema corporal (como la piel, aparato respiratorio, gastro-intestinal, cardiovascular). Una reacción alérgica severa ocurre a los 20 minutos de exposición y rápidamente puede atentar contra la vida de una persona.

¿Qué causa la anafilaxia?

Algunos desencadenantes de la anafilaxia son:

Alimentos

Leche, huevos, nueces y maní, ajonjolí, pescado, crustáceos y soya son los alimentos disparadores más comunes que causan el 90% de las reacciones alérgicas; sin embargo cualquier alimento puede causar anafilaxia. Es importante entender que incluso pequeños rastros de comida pueden causar una reacción grave. Algunas personas muy sensibles pueden reaccionar al contacto con la piel o con un olor (por ejemplo, con el pescado).

Veneno de insectos

Picaduras de abejas, avispas u hormigas son las causas más comunes de anafilaxia ocasionada por picaduras de insectos. Las garrapatas y las hormigas coloradas también causan anafilaxia a algunas personas muy susceptibles.



**COLEGIO GRAN BRETAÑA
-THE BRITISH SCHOOL-**

Carrera 51 No. 215-20

Bogotá – Colombia

Tel: 57+1+676 0391 Fax: 57+1+676 0426

Internationally Accredited by CIS and NEASC

Email: director@cgb.edu.co Website: www.cgb.edu.co



Founded in 1997

Medicamentos

Los medicamentos comprados con o sin fórmula médica, pueden causar reacciones alérgicas. Algunas personas pueden tener reacciones anafilácticas a las medicinas herbarias o ‘alternativas’.

Otros

Otros detonantes como el látex o la anafilaxia inducida por el ejercicio son menos comunes y poco difíciles de identificar a pesar de extensivos estudios.

Señales y síntomas

Estos se presentan casi inmediatamente después la exposición o a más tardar dentro de los siguientes 20 minutos. La rápida aparición y desarrollo de los síntomas son una característica clave de la anafilaxia.

Inicialmente los síntomas pueden presentarse de forma moderada y empeorar rápidamente. Las reacciones alérgicas más peligrosas involucran al sistema respiratorio (problemas para respirar) y/o al cardiovascular (corazón y presión arterial).

Síntomas comunes

Reacción suave a moderada

- Hormigueo en la boca • Puntos, ronchas o enrojecimiento de la piel • Inflamación facial, en labios y ojos • Vómito, dolor abdominal

Reacción severa - ANAFILAXIA

- Dificultad y ruido al respirar • Inflamación de la lengua • Inflamación y tensión en la garganta • Dificultad para hablar o voz ronca • Jadeo o tos persistente • Pérdida del conocimiento o desmayo • Palidez y flojera



**COLEGIO GRAN BRETAÑA
-THE BRITISH SCHOOL-**

Carrera 51 No. 215-20

Bogotá – Colombia

Tel: 57+1+676 0391 Fax: 57+1+676 0426

Internationally Accredited by CIS and NEASC

Email: director@cgb.edu.co

Website: www.cgb.edu.co



Founded in 1997

Diagnosis

Si una persona sospecha tener alguna alergia alimenticia debe consultar a un especialista para obtener un diagnóstico adecuado, consejos para su manejo y tratamiento en caso de emergencia. Si es diagnosticado con algún tipo de alergia severa, la persona debe cargar medicamentos prescritos en caso de emergencia y un plan de acción de anafilaxia firmado por el doctor. Los niños alérgicos a alimentos que tienen un historial de eczema y/o asma tienen mayor riesgo de sufrir anafilaxia. La administración de adrenalina es el tratamiento de primera línea para la anafilaxia.

Manejo y tratamiento

La anafilaxia es un evento prevenible y tratable. Conocer cuáles son los disparadores es el primer paso para prevenir esta situación, así que los niños y las personas encargadas de su cuidado deben educarse en esto para así evitar alimentos alérgenos o los disparadores.

Sin embargo, ya que la exposición accidental es una realidad, ***todos deben reconocer los síntomas de una anafilaxia y prepararse para administrar adrenalina de acuerdo con el correspondiente plan de acción. Investigaciones muestran que las fatalidades ocurren con mayor frecuencia fuera de casa y están asociadas con el desconocimiento o demora en el uso de la adrenalina.***

La adrenalina puede adquirirse en forma de autoinyector, conocido como EpiPen, el cual es una inyección intramuscular para tratamiento de emergencia en caso de reacciones anafilácticas.