

Estimada Comunidad de Haverhill,

Queríamos compartir nuestra preocupación por dos "Desafíos/Retos" que se promocionaron en las redes sociales en las últimas semanas.

Uno es el "[One Chip Challenge](#)," y el otro es el "[Death Nut Challenge](#)." Ambos desafíos/retos involucran comer chips de tortilla o cacahuates/maní recubiertos con Capsaicina, uno de los ingredientes más picantes del chile. Hemos comenzado a ver estudiantes en nuestras oficinas de salud que han participado en estas actividades peligrosas.

### **· ¿Cual es el Desafío/Reto?**

El Desafío/Reto consiste en comerse una de las chips y luego esperar el mayor tiempo posible para comer o beber cualquier otra cosa. Se anima a los participantes a publicar sus reacciones en las redes sociales.

### **· ¿Qué tan calientes están las papas fritas/cacahuates o maní?**

Los chips/cacahuates o maní contienen un ingrediente de chile picante llamado Capsaicina. Este ingrediente es uno de los contenidos más valorados de pimientos picantes. Puede ser muy irritante e intenso y se utiliza en spray de pimienta caliente y macis.

### **· ¿Cuánto Dura el Desafío/Reto?**

Debido a que la Capsaicina es altamente irritante, la mayoría de las personas sentirán una irritación inmediata en la boca y la garganta. Los síntomas irritantes y dolorosos suelen durar varias horas, pero algunos pueden durar días.

### **· ¿Es Seguro el Desafío/Reto?**

No, no creemos que sea seguro para nuestros estudiantes. La Capsaicina puede causar irritación en la boca y la garganta, dolor, ardor y molestias intestinales. La Capsaicina también puede causar problemas de salud más graves, como dolor en el pecho, palpitaciones del corazón o incluso un ataque al corazón. El consumo de grandes cantidades de Capsaicina puede provocar daños intestinales y esofágicos debido a los vómitos repetidos.

**· ¿Qué se debe hacer si alguien se come las papas fritas?**

La leche es más eficaz para aliviar los síntomas que el agua. Lávese bien las manos para evitar que se propague a los ojos y otras partes del cuerpo, lo que causará más inflamación e irritación. Si se presentan otros síntomas, busque atención médica y llame al Centro de Control de Intoxicación y Envenenamiento al 1-800-222-1222.

Para obtener más información, visite el sitio web del Centro de Control de Intoxicación y Envenenamiento

<https://www.poisson.org/articles/is-the-one-chip-challenge-dangerous>

Hable con sus hijos sobre los peligros de este desafío/reto de las redes sociales. Si tiene alguna pregunta, no dude en comunicarse con la enfermera de la escuela o con el médico de atención primaria de su hijo(a). Gracias por ser tan cooperativo en este asunto. Nuestra prioridad número uno es crear el entorno de aprendizaje más seguro para todos los estudiantes.