

Alergia a los alimentos

¿Qué es una alergia a los alimentos?

Generalmente, el sistema inmunológico es capaz de proteger al organismo de una enfermedad o un problema. Cuando tiene alergia a algún alimento, algunos de ellos pueden causar que el sistema inmunológico se equivoque y trate al alimento como algo que es dañino.

El sistema inmunológico libera sustancias químicas en el organismo que provocan los síntomas de una reacción alérgica. Aproximadamente 1 de cada 10 niños tiene alguna alergia a los alimentos.

¿Qué es la intolerancia a los alimentos?

La intolerancia a los alimentos es distinta a la alergia.

- Involucra al sistema digestivo, no al sistema inmunológico.
- Normalmente provoca una reacción menos grave que una alergia a los alimentos.

Pregúntele a su médico si piensa que su hijo tiene alergia o intolerancia a algún alimento.

La mayoría de las alergias a los alimentos son provocadas por la leche, soya, trigo, huevo, cacahuates (maní), frutos secos de los árboles, pescado y mariscos.

¿Cuáles son los síntomas de la alergia a los alimentos?

Los síntomas pueden ocurrir en unos cuantos minutos o hasta varias horas después de comer el alimento.

- Problemas respiratorios o silbidos al respirar
- Hinchazón de labios, garganta, lengua y ojos
- Urticaria
- Picazón
- Retortijones estomacales
- Vómito
- Diarrea
- Eczema

La **anafilaxia** es la reacción alérgica más grave porque puede provocar la muerte. Puede provocar que las vías respiratorias se hinchen y generen dificultad para respirar. También puede causar una baja repentina de la presión arterial. Esto significa que llega menos oxígeno al cerebro y a otros órganos vitales. Puede ocurrir en algunos minutos o hasta en pocas horas después de haber consumido el alimento. No ocurre a menudo, pero es muy importante estar atento y preparado. **Se debe administrar Epinefrina en caso de anafilaxia.**

¿Cómo se diagnostican las alergias a los alimentos?

El médico de su hijo recopilará los datos del historial médico de su hijo y le hará una exploración física para decidir si se necesita una prueba para detectar alergias. Se pueden realizar pruebas de punción cutánea y análisis de sangre, llamadas pruebas de inmunoglobulina (IgE) específicas en suero.

¿Cómo se trata una reacción?

Hay 2 medicamentos que se pueden usar para tratar una reacción alérgica.

- Normalmente se usan los **antihistamínicos** para las reacciones menos graves.
- La **epinefrina** es el único medicamento que detendrá una reacción alérgica grave, como la anafilaxia.

Trabaje con su médico en un plan de cuidado de emergencia para su hijo. Este plan le indica cuándo usar cada tipo de medicamento. Puede encontrar un plan de cuidado de emergencia en línea en <http://www.foodallergy.org/faap>.

¿Cómo puedo mantener a mi hijo seguro?

La única manera de prevenir una reacción alérgica es evitar totalmente el alimento al cual su hijo es alérgico. Para proteger a su hijo, siga estos consejos:

- Informe a otros cuidadores sobre las alergias a los alimentos.
- Implemente un plan de cuidado de emergencia.
- Si la alergia a los alimentos es algo nuevo para usted, hable con un nutricionista o alergólogo certificado. Pídale que le enseñen a leer las etiquetas de los alimentos. La organización FARE, dedicada a la investigación y educación de las alergias a los alimentos, cuenta con información sobre cómo leer las etiquetas de los alimentos.
- Lea las etiquetas de todos los alimentos antes de dárselos a su hijo. No confíe en la declaración de alérgenos. **Asegúrese de leer la etiqueta de los alimentos cada vez que los compre, porque los ingredientes pueden cambiar.**
- Es posible que los alimentos que no vienen empaquetados no mencionen los ingredientes. **Asegúrese de obtener la información sobre los ingredientes y la preparación de estos alimentos.**
- Evite la contaminación o el contacto cruzado con otros alimentos. Un alimento seguro puede contaminarse con un alimento al cual su hijo es alérgico si estos alimentos se tocan. Use otros cubiertos para los alimentos seguros de su hijo. Limpie siempre las superficies de la cocina y las mesas, y lávese las manos. Tenga precaución si compra alimentos en áreas de alto riesgo como panaderías, delis y restaurantes.
- Lleve 2 plumas de epinefrina en caso de una reacción. La escuela o guardería puede requerir 2 plumas para tenerlas almacenadas. Asegúrese de que no estén vencidas las plumas de epinefrina. Es posible que la epinefrina vencida no funcione tan bien, pero se debe administrar si es todo lo que tiene.
- Haga que su hijo use una identificación médica.
- Tenga alimentos y refrigerios seguros a mano si viaja o come en un restaurante.

- Si no está seguro de que un alimento sea seguro para su hijo, no se lo dé.

¿Cómo afectan estas alergias la nutrición de mi hijo?

La dieta de su hijo puede verse limitada debido a una alergia a algún alimento, especialmente si su hijo es alérgico a más de un alimento. Cuando esto sucede, su hijo puede recibir una nutrición que no sea balanceada. La nutrición deficiente puede afectar el crecimiento y el desarrollo de su hijo. También puede llevar a problemas de salud.

Un nutricionista puede ayudarlo a aprender sobre los alimentos seguros y los suplementos nutricionales para su hijo. Un nutricionista también puede darle pautas sobre los alimentos y nutrientes que su hijo necesita para crecer y desarrollarse adecuadamente. Pregúntele a su proveedor de atención de salud si su hijo debe ver a un nutricionista.

¿Dónde puedo obtener más información?

Food Allergy Research & Education o FARE (Investigación y educación de alergias a los alimentos)

www.foodallergy.org

Hoja educativa Identificación médica

www.chw.org → medical care (cuidado médico) → teaching sheets (hojas educativas) → medical ID (identificación médica)

Referencias:

www.foodallergy.org → *Food Allergy Facts and Statistics by FARE (Información y estadísticas de las alergias a los alimentos de la organización FARE).*

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si:

- Piensa que su hijo puede tener alergia a algún alimento.
- Su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.