

# Alergias Alimenticias

Muchos bebés y niños mayores sufren de alergias a ciertos alimentos, tales como la leche, los huevos y el maní. Si su niño ha tenido reacciones alérgicas graves a algunos alimentos, debe ser muy cuidadosa de que su hijo no reciba dichos alimentos. En ocasiones raras, las reacciones alérgicas a los alimentos pueden ser mortales y requieren atención médica de emergencia inmediata.

## ¿Qué son las alergias alimenticias?

Alergias alimenticias ocurren cuando su niño se vuelve hipersensible a alimentos específicos. Afectan a un 6% de los niños, desde el nacimiento hasta los tres años. Muchos niños superan el problema a medida que crecen, mientras que otros permanecen alérgicos el resto de su vida.

Las reacciones ocurren pocos minutos o varias horas después de que su niño haya comido aquello a lo cual es alérgico. A veces las reacciones pueden ser muy graves, a veces incluso pueden ser mortales. Si su hijo tiene reacciones graves a alimentos específicos, usted debe tener mucho cuidado de evitar esas comidas.

No todas las reacciones a los alimentos son de naturaleza alérgica. Por ejemplo, algunas personas no pueden tolerar la leche debido a que sufren de intolerancia a la lactosa, pero no son alérgicos a la leche.

## ¿Cuáles son los síntomas?

Las alergias alimenticias pueden causar diferentes tipos de reacciones:

- **Reacciones gastrointestinales.** Incluyen vómitos, diarrea y materia fecal con sangre (más comunes en los bebés alérgicos a las fórmulas de la leche de vaca o de soya). Los niños mayores pueden sufrir de picazón, hormigueo y hinchazón de la boca, los labios y la garganta.
- **Reacciones de la piel.** Puede presentarse una erupción con picazón (eczema, dermatitis atópica) o urticaria e hinchazón (angioedema).
- **Reacciones respiratorias.** Van desde reacciones leves hasta muy graves:
  - Síntomas típicos de la fiebre del heno, tales como congestión nasal y estornudos (rinitis alérgica). Estos suelen ser acompañados por otros síntomas alérgicos, como urticaria.
- **Silbidos** (sonidos agudos provenientes de los pulmones), dificultad para respirar y presión en la garganta.
- **Síntomas de anafilaxia.** Se trata de una reacción alérgica grave que incluye dificultad para respirar, presión en el pecho y en la garganta, urticaria y desmayos.

## ¿Cuáles son las causas de las alergias alimenticias?

Las alergias alimenticias son causadas por alimentos específicos a los cuales su niño se ha vuelto alérgico. Los siguientes alérgenos (cosas a las que uno es alérgico), junto con el trigo y el pescado, son la causa del 90% de las alergias alimenticias en infantes, niños y adolescentes:

- **Leche de vaca o soya.** Estas alergias generalmente se presentan en bebés alimentados con fórmula. La alergia a la leche casi siempre aparece antes de que el niño cumple su primer año de vida.
- **Huevos.** Generalmente aparece antes de los 18 meses.
- **Maní.** Generalmente aparece después de la infancia.
- **Alérgenos de reactividad cruzada.** Si su niño reacciona a un tipo de alérgeno, también puede reaccionar a ciertos alérgenos alimenticios relacionados. Por ejemplo, un niño que sufre de fiebre del heno causada por el polen del abedul, puede tener también alergia a los frutos de plantas de la misma familia, tales como manzanas o cerezas.

## ¿Cómo se diagnostican las alergias alimenticias?

Puede ser difícil saber a cuál alimento es alérgico su niño, o si de hecho es alérgico. Existe la posibilidad de otros tipos de reacciones a las comidas, tales como los diversos tipos de intolerancia a ciertos alimentos. Algunas opciones para identificar la causa de la alergia alimenticia son:

- Mantener un registro detallado de las comidas que el niño recibe antes de que ocurran las reacciones. Por ejemplo: ¿ha tenido reacciones similares después de comer el mismo alimento? Si suspende la comida sospechosa por un tiempo y luego la da nuevamente, tal vez obtenga información útil, pero debe hacerlo por recomendación del doctor.
- Las pruebas de la piel son útiles. Sin embargo, a veces los resultados de esos exámenes demuestran que su niño es alérgico a un tipo de alimento que no causa una reacción.
- A veces se realizan análisis especiales de la sangre (RAST) u otros exámenes. Algunos niños pueden necesitar una consulta con un alergista o un inmunólogo (un médico especialista en el tratamiento de enfermedades alérgicas) para poder hacer el diagnóstico. Es muy importante hacer una identificación adecuada del alimento que causa la alergia antes de hacer cambios drásticos en la dieta y en el estilo de vida de la familia.

## ¿Cuáles son las posibles complicaciones?

- Pueden ocurrir reacciones graves y mortales, aunque esto sucede en raras ocasiones.

- Los niños con alergias alimenticias frecuentemente sufren de otros tipos de alergias.
- Evitar ciertos alimentos comunes que se consumen a menudo puede ser muy difícil y estresante para su familia, de manera que es importante saber exactamente cuál es el alimento al cual su niño es alérgico.

### ¿Qué pone a su niño en riesgo de tener alergias alimenticias?

- Si su niño ha tenido reacciones alérgicas a ciertos alimentos, puede estar en riesgo de tener reacciones más graves si recibe el mismo alimento nuevamente. El riesgo es más grave si el niño ha tenido reacciones alérgicas severas previamente.
- Si su niño sufre de otras afecciones alérgicas—como eczema, asma o fiebre del heno—corre más riesgo de sufrir alergias alimenticias.

### ¿Se pueden prevenir las alergias alimenticias?

- No se sabe si se pueden prevenir las alergias alimenticias. Algunos expertos opinan que, si las alergias son familiares, demorar la introducción de comidas alérgicas hasta que el niño esté más grande puede reducir el riesgo de que tenga una alergia alimenticia. Sin embargo, esta teoría no ha sido comprobada.
- Amamantar durante los primeros meses puede ayudar a reducir el riesgo de tener alergias.

### ¿Cuál es el tratamiento de las alergias alimenticias?

- La mejor manera de controlar las alergias alimenticias de su hijo es evitar los alimentos que causen reacciones alérgicas.
- Si su niño ha sufrido de *anafilaxia* u otras reacciones severas a alimentos, usted debe tener siempre a mano un botiquín que contenga epinefrina inyectable (EpiPen). Se le enseñará como inyectar este medicamento para interrumpir reacciones alérgicas graves. Los niños mayores pueden aprender a inyectarse solos.
- Asegúrese de que todas las personas que cuidan a su niño—tales como el personal de guarderías infantiles y los consejeros de campamentos de verano—sepan acerca de la alergia alimenticia de su niño. Asimismo, deben

saber cómo y cuándo usar el EpiPen. Deben llamar al 911 u otro número de emergencia si su niño tiene dificultad para respirar o algún síntoma de anafilaxia.

- Si su niño desarrolla un área grande de urticaria o hinchazón, o tiene silbidos o dificultad al respirar, llame a nuestro consultorio o vaya a la sala de emergencia.
- Pueden usarse varias drogas para tratar los síntomas de las reacciones alérgicas a los alimentos:
  - Drogas agonistas beta, tales como el albuterol, para dilatar los tubos bronquiales bloqueados. Esta medicación se inhala y suele usarse para tratar los ataques de asma.
  - Epinefrina y otros tratamientos de emergencia para la anafilaxia y otras reacciones severas.
  - Antihistamínicos.

Muchos niños mejoran a medida que crecen. Esto es más probable si su hijo es alérgico a la leche, la soya o los huevos. Lo mismo ocurre cuando la alergia se ha presentado a edad temprana y el alimento ha sido eliminado de la dieta. Si su niño es alérgico al maní o al pescado o si la alergia se ha presentado cuando el niño era más grande, las posibilidades de mejoría, con el crecimiento, son menores.

### 📞 ¿Cuándo debo llamar a su consultorio?

Llámenos si:

- Su niño tiene síntomas de una reacción alérgica severa a los alimentos (lesiones enrojecidas, picazón intensa e hinchazón).
- Su niño desarrolla silbidos o dificultad para respirar. Use el EpiPen, si tiene uno disponible. Luego vaya inmediatamente a la sala de emergencia o llame al 911 u otro número de emergencia. *¡Esto es una emergencia!*

### ¿Dónde puedo obtener más información acerca de las alergias alimenticias?

La Cadena de Alergias Alimenticias y Anafilaxia (Food Allergy and Anaphylaxis Network) provee información excelente sobre el manejo de los aspectos prácticos y emocionales de las alergias alimenticias. Visite [www.foodallergy.org](http://www.foodallergy.org) o llame al 1-800-929-4040.