

## Alergia a los alimentos

### Allergy to Foods (Spanish)

La manera de pensar acerca de las alergias alimentarias ha cambiado a lo largo de los años. Cada alergia es diferente. El tratamiento debe ser personalizado para cada niño. Lo más importante es saber lo siguiente:

- Si el niño ingiere algún alimento al que es alérgico, supone el mayor riesgo de reacción.
- Algunos niños son muy sensibles y en cuestión de minutos reaccionan después de comer una pequeña cantidad de alimento. Otros pueden no reaccionar hasta comer una cantidad mayor. También puede depender de la manera cómo se encuentre el alimento (crudo o cocido).
- El riesgo de una exposición casual, como tocar u oler, o de comer alimentos elaborados en la misma fábrica debe consultarse con el alergólogo de su hijo.
- Las vacunas son seguras.
- Las alergias cambian con el tiempo. Algunos niños pueden superar las alergias a medida que van creciendo. Otros pueden no mostrar alergias hasta que son mayores. Un alergólogo puede ayudarle a saber qué alimentos son seguros para su hijo en este momento, y cuándo puede volver a comer aquellos que le resulten problemáticos.
- **Saber cómo detectar una reacción y cómo tratarla mantendrá a su hijo a salvo.**

### Reacciones alérgicas

Nuestro sistema inmunológico nos protege eliminando gérmenes como bacterias o virus. Una alergia alimentaria se origina cuando el sistema inmunológico reacciona de forma similar a una proteína alimentaria (el alérgeno). Cada niño puede reaccionar de manera diferente y la reacción puede variar en cada ocasión. Puede ocurrir a los pocos minutos o retrasarse de 1 a 2 horas. Las reacciones repetidas pueden no ser iguales a las anteriores. Por último, los síntomas pueden ir desde los leves, como el picor de la piel, hasta los graves que afectan a más zonas del cuerpo. Las reacciones graves, llamadas anafilaxia, pueden poner en peligro la vida.

Las 8 principales alergias alimentarias son a la leche, huevos, cacahuetes, frutos secos, mariscos, pescado, soja y trigo. Las alergias menos comunes son al sésamo, la mostaza, y a algunas frutas y verduras. Aproximadamente, 1 de cada 13 niños menores de 3 años es alérgico a uno o más alimentos. Los niños tienen mayor riesgo de sufrir una alergia alimentaria si tienen eczema. Si usted o alguien de su familia es alérgico, no significa que su hijo vaya a padecer de alergias ni transmitir las a sus hijos. La alergia alimentaria no tiene cura.

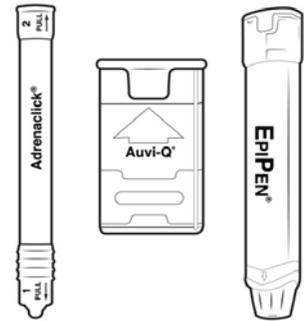
## Signos y síntomas de una reacción alérgica

Los síntomas más comunes de una reacción alérgica son los siguientes:

- Piel: hinchazón grave o picazón grave en el rostro, cuero cabelludo, brazos o piernas, o la aparición de grandes ronchas (verdugones) que cubren el cuerpo
- Estómago (barriga): vomitar 2 o más veces, o calambres estomacales graves, diarrea
- Boca: lengua hinchada, dificultad para hablar o color azul alrededor de los labios, babeo
- Garganta: tensión, ronquera o picor en la garganta
- Respiración: sibilancia o respiración ruidosa, tos persistente o falta de aire
- Corazón: sensación de mareo, desmayos, pulso débil, baja presión arterial

## Anafilaxia

Los síntomas de la anafilaxia potencialmente mortal suelen aparecer rápidamente después de comer, entre 30 y 60 minutos. Los signos de advertencia pueden ser solo vómitos y urticaria o pueden comenzar en la boca y la garganta. Una reacción grave debe tratarse inmediatamente con un autoinyector de epinefrina (Epipen<sup>®</sup>, Auvi-Q<sup>®</sup> o Adrenaclick<sup>®</sup>). Si su hijo tiene una alergia alimentaria, lleve siempre consigo 2 autoinyectores (Imagen 1). **Si se utilizan, llame al 911.**



**Imagen 1** Autoinyectores de epinefrina. Lleve consigo 2 autoinyectores para tratar una reacción alérgica grave. **Después de usarlos, llame al 911.**

## Cómo mantener a su hijo a salvo

- **Siempre tenga disponibles 2 autoinyectores de epinefrina.**
- **Elabore un plan de acción.** Informe a sus familiares, amigos, maestros y cuidadores sobre la alergia de su hijo, y sobre los alimentos que debe evitar. Asegúrese de que los allegados sepan cuándo y cómo administrar la epinefrina en caso de emergencia.
- **Evite compartir alimentos.** Comer la comida de un amigo puede aumentar el riesgo de que su hijo entre en contacto con un alimento al que es alérgico.

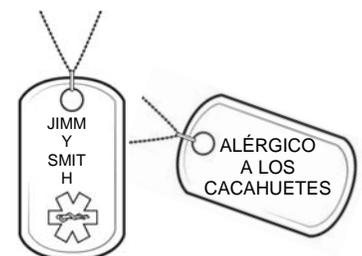
- **Lea siempre las etiquetas de los envases de los alimentos (Imagen 2).** El gobierno exige a las fábricas que indiquen los ingredientes en los envases de alimentos y bebidas. En este momento solo aparecen los 8 alimentos principales. En un futuro próximo se añadirá el sésamo. Lamentablemente, tendrá que llamar al fabricante para saber si un alimento tiene algo que no aparece en la lista.
- **Evite el contacto cruzado entre alimentos** (anteriormente se le llamaba contaminación cruzada). El contacto cruzado se origina cuando una pequeña cantidad de una proteína alimentaria se mezcla con un alimento seguro. El niño puede no saber que el alimento que está comiendo puede causarle daño.



**Imagen 2** Lea la etiqueta de todos los alimentos cada vez que los compre. Las empresas de alimentos pueden cambiar los ingredientes sin previo aviso.

Para evitar el contacto cruzado:

- No utilice el mismo utensilio para cocinar o servir a menos que se lave muy bien después de tocar cada alimento. Por ejemplo, no utilice la misma espátula para dar la vuelta a un trozo de pescado y luego a otro alimento. O bien, no utilice el mismo cuchillo para untar mantequilla de cacahuete en el pan y luego utilizarlo con mermelada en otro trozo de pan.
- No coma un alimento después de haberle quitado un alérgeno. Por ejemplo, quitar las nueces o las gambas de una ensalada no hará que esta sea segura para comer.
- **Lávese las manos con frecuencia.** Lávese las manos y enseñe a su hijo a lavárselas con frecuencia, sobre todo cuando prepare los alimentos y antes de las comidas. Lo mejor es el agua y el jabón o las toallitas. Los geles desinfectantes o el agua no eliminan el alérgeno. Frote durante 15 a 20 segundos o el mismo tiempo que se tarda en cantar 2 veces el "Feliz cumpleaños".
- **Haga una lista de los alimentos que debe evitar.** Lleve consigo la lista de alimentos que su alergólogo le indique que su hijo debe evitar. Entregue una copia de la lista al maestro y a los cuidadores de su hijo.
- **Tenga cuidado al comer fuera de casa.** Los bufés, restaurantes, heladerías y panaderías presentan un riesgo especialmente elevado. Cuando su hijo coma fuera, comunique al camarero la alergia alimentaria de su hijo. Pregúntele por los ingredientes utilizados para preparar la comida. Puede colocar el autoinyector de epinefrina de su hijo en la mesa para recordárselo al camarero.
- **Obtenga una identificación médica de emergencia** (Imagen 3). El personal de atención médica de emergencia está capacitado para revisar las joyas de identificación médica.



**Imagen 3** Datos breves en un collar de identificación médica.

## Otra información

- Si su hijo puede comer un alimento sin tener ningún síntoma, es poco probable que sea alérgico a ese alimento. No hay alergias alimentarias ocultas.
- Tenga cuidado con la información que aparece en internet. Parte de ella son opiniones y no datos. A veces es difícil notar la diferencia. Pida a su médico que le indique sitios web fiables para consultar.
- Una intolerancia o sensibilidad alimentaria no es lo mismo que una alergia alimentaria. Los efectos secundarios después de comer estos alimentos aparecen lentamente. Por lo general, solo causan problemas como dolor de estómago, hinchazón, gases, acidez, vómitos, estreñimiento o diarrea.
- La prueba de provocación oral con alimentos es la mejor prueba para saber si un niño es alérgico a un alimento específico o cuándo puede volver a comer alimentos problemáticos. Con esta prueba se da al niño pequeñas cantidades del alimento en cuestión y se le observa para ver si tiene una reacción alérgica. La prueba es muy segura si se realiza con la atención médica adecuada.

Si tiene dudas sobre qué alimentos son seguros para su hijo, pregunte al alergólogo o al médico de su hijo.