

---

# **Cuando su hijo tiene alergia alimentaria: Generalidades**

Usted se acaba de enterar de que su hijo tiene una alergia alimentaria. Esto significa que el cuerpo del niño tiene una reacción alérgica a determinado alimento que la mayoría de las personas puede comer sin problemas. Las alergias alimentarias pueden poner en peligro la vida. El sistema inmunitario de los niños que tienen este tipo de alergia interpreta erróneamente que ciertos alimentos son perjudiciales y libera poderosas sustancias químicas en el torrente sanguíneo para combatirlos. Estas sustancias químicas causan síntomas que pueden ser leves, como picazón, o más graves. Las reacciones alérgicas graves (anafilaxia) pueden ser fatales si no se tratan de inmediato. Lea a continuación para aprender más acerca de las alergias alimentarias y la anafilaxia.

## **Alimentos comunes que pueden causar reacciones alérgicas**

Muchos alimentos pueden causar una reacción alérgica. Los niños suelen ser más alérgicos a lo siguiente:

- Huevos
- Leche
- Cacahuates
- Soya
- Trigo
- Mariscos (como los camarones, la langosta y el cangrejo)
- Frutos secos que proceden de árboles (como almendras, castaña de Cajú o marañón y nueces)
- Pescado (como el atún o el salmón)

## **¿Cuáles son los síntomas de una alergia alimentaria?**

Los síntomas de una alergia alimentaria suelen aparecer entre unos minutos y 1 a 2 horas después de comer un alimento problemático. Pueden incluir lo siguiente:

- Desmayos o mareos
- Hinchazón de la cara, los labios, la lengua y la garganta
- Urticaria y picazón
- Picazón del conducto auditivo externo y de la boca
- Silbidos o problemas al respirar o tragar
- Congestión nasal, estornudos, tos seca o goteo nasal

- Dolor o cólicos en el vientre
- Diarrea
- Náuseas o vómito
- Un sabor raro en la boca
- Piel seca y que pica (eczema) que empeora

## **Anafilaxia: una reacción peligrosa**

La anafilaxia es el tipo más grave de reacción alérgica. Puede llegar a ser mortal si no se la trata rápido. La reacción puede producirse en cuestión de minutos a pocas horas después de la exposición a un alérgeno. Algunos síntomas de anafilaxia:

- Mareos o desmayos (pérdida del conocimiento)
- Hinchazón de la cara, los labios, la lengua y la garganta
- Silbidos o problemas al respirar o tragar
- Congestión nasal
- Palpitaciones fuertes
- Náuseas, vómito o diarrea abundante
- Sensación de desvanecimiento o confusión
- Sensación de estar débil o muy enfermo

## **Si su hijo presenta síntomas de anafilaxia, actúe de inmediato**

Si el proveedor de atención médica le ha recetado epinefrina autoinyectable, adminístrela de inmediato. Luego, llame al 911 o a los servicios de emergencia. Su hijo siempre debe llevar 2 autoinyectores de epinefrina consigo. Asegúrese de que tanto usted como todas las personas cercanas a su hijo sepan cómo usarlos. Si su hijo no tiene autoinyectores de epinefrina, consúltelo con el proveedor de atención médica del niño.

## **¿Cuáles son los factores de riesgo?**

Los siguientes factores aumentan la propensión a tener alergias alimentarias:

- **Antecedentes familiares.** Muchos niños con alergias alimentarias vienen de familias que tienen antecedentes de estas mismas alergias, fiebre del heno o asma.
- **Eccema.** Muchos niños que tienen alergias alimentarias también tienen eccema.
- **Primeros años de vida.** Las alergias alimentarias surgen con mayor frecuencia en bebés y niños menores de 5 años.

## **¿Cómo se diagnostican las alergias alimentarias?**

---

Además de realizar un registro completo de la dieta, el proveedor de atención médica de su hijo podría pedirle que lleve un diario de los alimentos que el niño come. Esto puede ayudar a identificar los alimentos problemáticos. Ciertas pruebas también pueden ayudar a detectar los alimentos a los que su hijo es alérgico. Entre ellos, se encuentran los siguientes:

- **Prueba cutánea de punción.** El proveedor de atención médica coloca una pequeña gota de un posible alérgeno (sustancia que causa alergia) en la piel del niño y efectúa una pequeña punción. La piel tarda hasta 15 minutos en reaccionar. Al examinar la reacción, el proveedor de atención médica puede determinar si su hijo es alérgico a cierto alimento.
- **Análisis de sangre (prueba de radioalergoadsorción o RAST).** En esta prueba se determina la respuesta del sistema inmunitario de su hijo a ciertos alimentos. En el consultorio del proveedor de atención médica se extrae una muestra de sangre que luego se envía a un laboratorio para analizarla. En algunos niños se realizan los análisis de sangre en lugar de las pruebas cutáneas.
- **Dieta de eliminación.** Se quitan ciertos alimentos de la dieta del niño. Luego se los vuelve a agregar poco a poco. El proveedor de atención médica de su hijo puede darle más información sobre este método de detección de alergias alimentarias.

## ¿Cómo se tratan las alergias alimentarias?

Las alergias alimentarias no tienen cura, aunque en muchos niños tienden a desaparecer con la edad. Generalmente, el tratamiento consiste en evitar por completo los alimentos problemáticos. Algunos niños también deben evitar alimentos parecidos al alérgeno. Por ejemplo, si su hijo es alérgico a los cacahuates, es posible que el proveedor de atención médica del niño le recomiende evitar todo tipo de frutos secos.

También debe tener cuidado con el contacto cruzado. Es decir, cuando un alimento que su hijo puede comer sin peligro entra en contacto con uno que le produce alergia. El contacto cruzado puede producirse en el hogar, en un restaurante o durante el procesamiento o almacenamiento de un alimento.

El proveedor de atención médica o nutricionista de su hijo lo ayudará a saber qué alimentos debe evitar. Puede enseñarle a planificar comidas equilibradas y sabrosas que no contengan ningún alérgeno. Los niños que no superan sus alergias con la edad deben aprender a leer las etiquetas de los alimentos. Deben preguntar sobre la preparación de las comidas que consumen fuera de su casa. Las alergias alimentarias pueden manejarse colaborando con el proveedor de atención médica de su hijo.

En la actualidad, existe un medicamento disponible para tratar la alergia a los cacahuates en los niños. Este medicamento está aprobado por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por su sigla en inglés) de EE. UU. para niños y adolescentes de entre 4 y 17 años. Un niño que tenga una alergia a los cacahuates confirmada puede empezar a tomar el medicamento a los 4 años. Hable con el proveedor de atención médica de su hijo para averiguar si este medicamento puede ayudarlo. Si su hijo toma este medicamento, siga asegurándose de que no coma cacahuates ni productos que los contengan.

## Cómo mantener la seguridad de su hijo

Las siguientes medidas pueden ayudar a garantizar la seguridad de su hijo:

- Lea detenidamente las etiquetas de todos los alimentos. No olvide buscar alérgenos ocultos. Siempre consulte los ingredientes en los restaurantes. Hágalo incluso si su hijo ha comido lo mismo en el pasado.
- Informe a las personas más importantes en la vida de su hijo sobre la alergia alimentaria del niño. Por ejemplo, dígaselo a los adultos que pasan tiempo con el niño, tales como el personal de la guardería, los maestros, los parientes y otros padres. Enséñeles cuáles son las señales de advertencia de una reacción alérgica y qué hacer si se presenta. Enséñeles a usar la epinefrina autoinyectable si se la han recetado al niño. Su hijo siempre debe llevar 2 autoinyectores de epinefrina consigo. Asegúrese de que tanto usted como todas las personas cercanas a su hijo sepan cómo usarlos.
- Elabore un plan de acción. Describa cómo atender a su hijo en caso de una reacción alérgica. Entrégueles una copia del plan al personal de enfermería de la escuela, a los trabajadores del servicio de alimentos y a las personas que cuidan de su hijo.
- Haga que su hijo use un brazalete o un collar de alerta médica. Esto indica al personal de atención médica y otras personas que su hijo tiene una alergia alimentaria. Podrá conseguir esta pulsera en la mayoría de las farmacias y a través de Internet.
- Lleve consigo una "tarjeta para el chef". En esta tarjeta personalizada se explica la alergia de su hijo a los empleados de restaurantes. Podrá elaborar su propia tarjeta o imprimir una copia de ciertos sitios web en Internet.
- Mantenga a su hijo alejado de los bufets. Esto lo ayudará a evitar el riesgo de comer alimentos que se hayan contaminado por utensilios compartidos.

## **Ley sobre etiquetado de alimentos**

La Ley sobre el Etiquetado de Alérgenos Alimentarios y Protección al Consumidor (FALCPA, por su sigla en inglés) exige que las etiquetas de todos los alimentos envasados indiquen claramente si un producto contiene cualquiera de los 8 principales alérgenos alimentarios. Estos son huevos, leche, cacahuates, soya, trigo, mariscos, frutos secos provenientes de árboles y pescado. Algunos alimentos llevan una declaración de alérgenos en la parte inferior de la etiqueta. Por ejemplo, la etiqueta puede decir "contiene: cacahuates". Otros alimentos no tienen esta etiqueta, pero el alimento figurará entre los ingredientes de forma clara. Los alimentos que no vienen en paquetes, tales como las frutas y verduras frescas y las carnes, no llevarán estas etiquetas. Depende de usted leer detenidamente todas las etiquetas de los alimentos.

## **¿Desaparecen con la edad las alergias alimentarias en los niños?**

Muchos niños superan sus alergias con la edad. Pero en otros, las reacciones alérgicas persisten durante toda su vida. Es menos probable que las alergias al cacahuete, los mariscos y los frutos secos provenientes de árboles desaparezcan con el tiempo. Las visitas de control con el proveedor de atención médica o alergista del niño lo ayudarán a mantenerse informado conforme su hijo crece.

## **¿En qué se distingue la intolerancia a ciertos alimentos de la alergia alimentaria?**

---

No todas las reacciones desagradables a los alimentos son alergias. En ocasiones, un niño podría tener intolerancia a algún alimento. A continuación se describen varias diferencias importantes entre estas dos reacciones:

### **La intolerancia alimentaria**

- Por lo general, produce síntomas digestivos, como diarrea, distensión abdominal y gases
- No afecta el sistema inmunitario y a menudo significa que su hijo no puede digerir ciertos alimentos correctamente
- Quizás no produzca ninguna reacción si el alimento se consume en pequeñas cantidades
- Si el alimento se consume, no es una emergencia potencialmente mortal

### **La alergia alimentaria**

- Puede provocar síntomas en todo el cuerpo
- Es una respuesta del sistema inmunitario
- Se produce ante la más mínima exposición a un alimento problemático
- Si el alimento se consume, puede ser una emergencia potencialmente mortal

### **Para obtener más información**

Visite el [sitio web de la Red de Alergia Alimentaria y Anafilaxia \(Food Allergy & Anaphylaxis Network\)](http://www.foodallergy.org) en [www.foodallergy.org](http://www.foodallergy.org).