

¿Qué es una alergia a un alimento?

Es una reacción, por parte del sistema inmunológico, hacia un alimento que el cuerpo erróneamente identifica como algo dañino. El cuerpo crea anticuerpos específicos contra comidas particulares. Cada vez que ese alimento está consumido, el sistema inmunológico del cuerpo emite químicas (incluyendo las histaminas) para proteger al cuerpo de lo que percibe como ajeno y peligroso. Estas químicas provocan síntomas alérgicos que pueden afectar la respiración, digestión, corazón y la piel. **La intolerancia alimenticia**, en contraste, puede estar definida como una reacción adversa hacia la comida que resulta en síntomas clínicos pero que no está causada por una reacción del sistema inmunológico.

¿Qué son los síntomas de una reacción alérgica?

ronchas	picazón	hinchazón	sarpullido	pérdida del conocimiento
nausea	vómito	diarrea	dolor de cabeza	
estornudos	tos	respiración ruidosa	dificultad en respirar	

- Nota: Las reacciones alérgicas pueden ser inmediatas o retardadas hasta 24-48 horas.

¿Cuán comunes son las alergias a los alimentos?

Entre 6 y 7 millones de personas en los estados unidos sufren de alergias alimentarias verdaderas. No existe una curación para las alergias a los alimentos. La única manera de prevenir una reacción alérgica es evitar la comida problemática. Generalmente las alergias alimentarias son predominantes en ciertas familias. Es más probable que alguien quien tiene dos padres con alergias va a desarrollar alergias que alguien con solo un padre con alergias.

¿Qué son las comidas que comúnmente causan problemas?

Leche, huevos, cacahuates, nueces, semilla de marañón, pescado, mariscos, soya y trigo representan 90% de todas las reacciones alérgicas alimentarias. Pero solo 3% de los niños tienen reacciones alérgicas que han estado probadas clínicamente. En adultos, la frecuencia de alergias alimentarias es aproximadamente 1% de la población total.

¿Cómo funcionan las reacciones alérgicas?

Cuando una persona come algo que contiene una proteína que le da alergia (el alérgeno), su sistema inmunológico emite anticuerpos (IgE) que reconocen el alérgeno específico. Los anticuerpos circulan en las células blancas (basófilos) por todo el tejido del cuerpo donde se ligan con las células del sistema inmunológico que se llama mastócitos.

¿Cómo funcionan las reacciones alérgicas? (a continuación)

Ambos los basófilos y los mastócitos producen, almacenan y emitan la histamina, la cual causa los síntomas (picazón, hinchazón, ronchas, etc.) asociados con las reacciones alérgicas. Es por eso que algunas medicinas para las alergias se llaman antihistamínicos. Cuando los anticuerpos que están llevados por los basófilos y los mastócitos se encuentran con los alérgenos de un alimento, producen una reacción alérgica.

¿Cómo es que un doctor puede diagnosticar una alergia alimentaria?

- **Historia** – El doctor documenta la historia del paciente sobre sus síntomas.
- **Diario de la alimentación** – El paciente mantiene una lista de las comidas que ha consumido.
- **Dieta de eliminación** – El paciente no come la comida que sospecha que es la causa de la alergia. Si los síntomas se desaparecen, el doctor casi siempre puede hacer un diagnóstico. Si el paciente, bajo la dirección del doctor, come otra vez la comida y los síntomas regresan, el diagnóstico está confirmado. Este método no se puede utilizar si las reacciones no están frecuentes o si son severos (en tal caso el paciente no debe volver a comer esa comida).
- **Prueba cutánea** – Un extracto diluido de la comida se aplica a la piel del antebrazo o espalda. Esta porción de la piel se rasca con una aguja y se observa para ver si hay hinchazón o enrojecimiento que indicará una reacción alérgica local. Las pruebas cutáneas son rápidas, simples y relativamente seguras.
- **Prueba sanguínea como RAST o ELISA.** – Estas pruebas miden la presencia en la sangre de IgE específicamente relacionado con ciertas comidas. Estas pruebas son más costosas que las pruebas cutáneas y los resultados no están disponibles inmediatamente.
- **Prueba doble ciego** – Esta prueba ha llegado ser la prueba estándar. Varias comidas, incluyendo comidas que están y que no están bajo sospecha de causar reacciones alérgicas, están colocadas en cápsulas individuales. El paciente toma una cápsula y se observa para ver si ocurre alguna reacción. La ventaja de esta prueba es que si el paciente tiene una reacción solamente a las comidas sospechosas, y no a las otras comidas probadas, el diagnóstico está confirmado.

¿Cómo las alergias afectan a los infantes y niños?

Las alergias más comunes para los niños son alergias a la leche y la soya. Pueden causar cólico, sangre en las heces o falta de crecimiento. Síntomas más livianas incluyen mucosidad nasal, falta de atención y mal humor. Pueden ocurrir en solo días o meses después de nacer y estar causados por la inmadurez del sistema inmunológico y digestivo.

¿Cómo las alergias afectan a los infantes y niños? (a continuación)

Evitando alergias en los infantes: Muchas veces la lactación exclusiva de infantes (completamente excluyendo otras comidas) por los primeros 6 a 12 meses de vida está recomendada para evitar las alergias a la leche y la soya. La lactación muchas veces ayuda en evitar problemas de alimentación, especialmente si los padres tienen alergias (la cual hace más probable que el infante va a tener alergias). No obstante, hay algunos infantes que están tan sensibles a ciertas comidas que, cuando la mamá come esa comida, una cantidad suficiente entra la leche materna causando una reacción en el bebé. Las mamás a veces tienen que evitar comer las comidas que causan alergias en sus bebés. Otros tratamientos para los infantes con alergias incluyen un cambio en la leche o fórmula que toman.

¿Cómo se trata a las alergias alimentarias?

- **Evitar la comida sospechosa**, tomando mucho cuidado en leer las etiquetas que aparecen en las comidas.
- **Medicinas** – incluyendo las antihistamínicas para aliviar los síntomas intestinales, ronchas, estornudos y mucosidad nasal. Los broncodilatadores pueden aliviar los síntomas del asma. Estas medicinas se toman después que una persona come una comida a que tiene alergia. No están efectivas en prevenir una reacción alérgica cuando se toman antes de comer la comida. No hay ninguna medicina que se puede tomar antes de comer la comida problemática que previene una reacción alérgica.
- **Inyecciones** – un tratamiento no-aprobado que requiere la inyección de cantidades pequeñas de extractos de comida que le da alergia al paciente. Estas inyecciones se dan regularmente a través de un período largo de tiempo con la meta de desensibilizar al paciente al alérgeno alimentario. Los investigadores todavía no han probado que las inyecciones contra las alergias alivian las alergias a los alimentos.

Recursos

- **INFORMACIÓN EN ESPAÑOL SOBRE ALERGIAS ESPECÍFICAS** – <http://www.noah-health.org/spanish/wellness/nutrition/spnutrition.html#ALERGIAS>
- **LÍNEA AGUDA:** National Jewish Medical and Research Center en Denver, CO. Tiene enfermeras disponibles para responder a preguntas. 1-800-222-LUNG <http://www.njc.org>
- **REFERENCIAS SOBRE LAS ALERGIAS:** American Academy of Allergy, Asthma and Immunology 611 East Wells Street, Milwaukee, WI 53202, 1-800-822-2762., <http://www.aaaai.org/scripts/find-a-doc/main.asp>
- **EXTRACTOS PARA LAS PRUEBAS DE ALERGIAS:** U.S. Food and Drug Administration Center for Biologics Evaluation and Research, 1-800-835-4709 <http://www.fda.gov/cber/index.html>
- **ECZEMA:** National Arthritis, Musculoskeletal and Skin Diseases Information Clearinghouse One AMS Circle, Bethesda, MD 20892-3675, 301-495-4484 <http://www.nih.gov/niams/>

Recursos (a continuación)

- American Academy of Dermatology: 930 N. Meacham Rd., Schaumburg, IL 60173
1-888-462-DERM, <http://www.aad.org>
- Eczema Association: 1221 S.W. Yamhill, Suite 303, Portland, OR 97205
503-228-4430
- INTOLERANCIA A LA LACTOSA y CELIAC SPRUE: National Digestive Diseases Information Clearinghouse, Box NDDIC, Bethesda, MD 20892, 301-654-3810
<http://www.niddk.nih.gov/health/digest/pubs/lactose/lactose.htm>
<http://www.niddk.nih.gov/health/digest/pubs/celiac/index.htm>
- CONTENIDOS DE LAS COMIDAS: U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Information Center
301-436-7725, <http://www.nalusda.gov/fnic/index.html>
- RECETAS: American Dietetic Association: 216 W. Jackson Boulevard, Chicago, IL 60606-6995
1-800-877-1600, <http://www.eatright.org>
- RECURSOS: Food Allergy and Anaphylaxis Network, 10400 Eaton Place, Suite 107, Fairfax, VA 22030, 1-800-929-4040, <http://www.foodallergy.org/>
- American College of Allergy, Asthma and Immunology: 85 W. Algonquin Road, Suite 550
Arlington Heights, IL 60005, 1-800-842-7777, <http://allergy.mcg.edu>
- Asthma and Allergy Foundation of America: 1125 15th Street, N.W., Suite 502
Washington, DC 20036, 1-800-7-ASTHMA, <http://www.aafa.org>
- www.foodallergy.org/
- www.niaid.nih.gov/factsheets/food.htm

Referencias:

www.foodallergy.org/

www.drrapp.com

Joneja, J.M. Dietary Management of Food Allergies and Intolerances. J.A.Hall Publications Ltd., Canada, 1998. 1-9.

Rapp, D. Is This Your Child?, William Morrow and Co., Inc. 1991, 35-43.

Rinzler, C.A. Nutrition for Dummies. IDG Books, World wide, Inc., Foster City, CA, 1999, 297-304.

Para más información sobre esta hoja informativa, contáctese con el autor.

Autor: Krisi Brackett MS SLP/CCC; Kbracket@unch.unc.edu o su pediatra o nutricionista local.

Traducido por: Sheryl Belshaw-Ponciano, MA

Última revisión: 10/15/2003