

Alergias Alimentarias

Descripción General

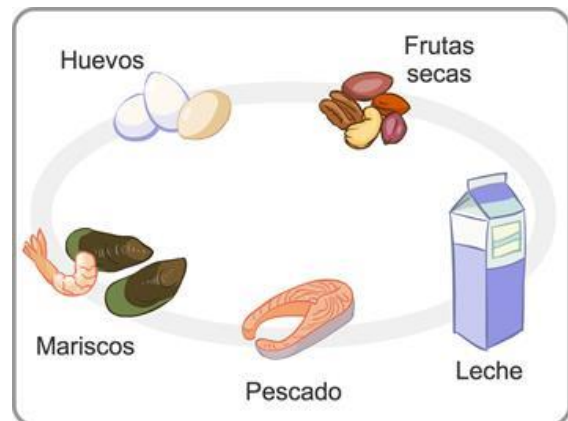
Una alergia alimentaria es una afección médica grave y potencialmente mortal. Aproximadamente 32 millones de estadounidenses se ven afectados por alergias a los alimentos y cada 3 minutos una reacción alérgica a un alimento envía a una persona a la sala de emergencias. En los Estados Unidos, los 8 alérgenos alimentarios más comunes son la leche, el huevo, el maní, las nueces de árbol, la soja, el trigo, el pescado y los mariscos. Una alergia alimentaria ocurre cuando el sistema inmunológico identifica erróneamente un alimento específico, un alérgeno, como algo dañino. En respuesta, el sistema inmunológico intenta neutralizar el alérgeno produciendo un anticuerpo llamado inmunoglobulina E (IgE). Cuando se ingiere nuevamente ese alérgeno, incluso una pequeña cantidad, los anticuerpos IgE lo reconocen como dañino y activan el sistema inmunológico para que libere ciertos químicos, como la histamina, en el torrente sanguíneo. Estas sustancias químicas son las que causan la reacción alérgica.

Es importante tener en cuenta que una alergia alimentaria no es lo mismo que una intolerancia alimentaria. Si bien los síntomas pueden ser similares, las intolerancias a los alimentos no invocan una respuesta del sistema inmunológico y, por lo tanto, son menos preocupantes que una verdadera alergia. Por lo general, las personas con intolerancia a los alimentos pueden consumir pequeñas cantidades de los alimentos perjudiciales sin tener una reacción adversa.

Factores de Riesgo

No existe un sólo factor que cause una alergia alimentaria. Sin embargo, existen factores que pueden aumentar el riesgo de desarrollar alergias. Éstos incluyen:

- **Historia Familiar:** Si tiene antecedentes familiares de asma, eccema, urticaria o alergias como la fiebre del heno.
- **Años:** Las alergias alimentarias son más comunes en los niños, especialmente en los menores de tres años. Con la edad, su sistema inmunológico y su sistema digestivo maduran, y las reacciones alérgicas se vuelven menos comunes.
- **Asma:** El asma y las alergias alimentarias ocurren comúnmente juntas.
- **Alergias Existentes:** Si ya es alérgico a un alimento, es posible que tenga un mayor riesgo de desarrollar otras alergias.



Síntomas

Los síntomas de una reacción alérgica pueden variar desde problemas digestivos hasta anafilaxia. Los síntomas generalmente se desarrollan en unos pocos minutos y hasta 2 horas después de ingerir los alimentos que causan la ofensa.

Signos y Síntomas Comunes de una Reacción Alérgica:



Alergias Alimentarias

- Hormigueo o picazón en la boca
- Urticaria, picazón o eczema
- Hinchazón de los labios, cara, lengua y garganta
- Mareos o desmayos
- Sibilancias, congestión nasal o dificultad para respirar
- Dolor abdominal, diarrea, náuseas o vómitos

Signos y Síntomas Comunes de Anafilaxia:

- Constricción y endurecimiento de las vías respiratorias
- Garganta inflamada o sensación de un nudo en la garganta que dificulta la respiración
- Conmoción o *shock* con caída severa de la presión arterial
- Pulso rápido
- Mareo o pérdida de conciencia

Si experimenta alguno de estos síntomas, inyecte inmediatamente epinefrina y luego llame al 911. Si no tiene una inyección de epinefrina, solicite una ambulancia con epinefrina.

¿Sospecha de una Alergia Alimentaria?

Programe una cita con su médico. Informe a su médico acerca de sus síntomas y sobre los alimentos que pueden estar causando la reacción. Asegúrese de compartir información sobre cualquier miembro de la familia que sufra reacciones alérgicas.

Métodos para identificar un alérgeno alimentario:

- **Diario de Alimentos:** Un diario para documentar los alimentos que consume, los hábitos alimenticios específicos y los síntomas resultantes (cuándo o si surgen) puede ayudar a identificar los alimentos infractores.
- **Prueba Cutánea:** Una prueba cutánea consiste en colocar una pequeña cantidad de antígenos sospechosos debajo de la piel. Si tiene una reacción positiva, desarrollará protuberancias elevadas en la piel indicando una sensibilidad. Sin embargo, esta prueba por sí sola no es suficiente para confirmar una alergia a los alimentos.
- **Dieta de Eliminación:** Las dietas de eliminación implican evitar o eliminar los alimentos sospechosos de la dieta. Los alimentos se agregan gradualmente uno por uno para determinar cuáles, si los hay, están causando la reacción. Las dietas de eliminación a menudo son supervisadas por un dietista registrado que puede identificar qué alimentos pueden estar causando la reacción.
- **Prueba Oral:** Estas pruebas se realizan en el consultorio bajo supervisión médica. En general, se considera el estándar de oro para el diagnóstico de una alergia alimentaria. Se le da a la persona una pequeña cantidad del alérgeno sospechoso para ver si ocurre una reacción.
- **Análisis de Sangre:** Los análisis de sangre pueden ayudar a medir la respuesta de su sistema inmunitario a un alimento a través de la cantidad de inmunoglobulina E (IgE) en el torrente sanguíneo.

Nutrición y Alergias Alimentarias

El manejo nutricional de las alergias alimentarias está orientado a eliminar los alimentos que contienen alérgenos de la dieta y que los nutrientes inherentes a esos alimentos se reemplacen adecuadamente. La eliminación a largo plazo de un alimento específico, o grupo de alimentos,

Alergias Alimentarias

puede resultar en deficiencias de nutrientes o minerales. En presencia de alergias alimentarias, es importante comer una variedad de alimentos, como carnes magras, pollo, frutas, verduras, granos integrales y aceites saludables. Si es necesario evitar ciertos alimentos a largo plazo, hable con su dietista registrado para ver si un suplemento de vitaminas o minerales puede ser beneficioso para ayudarlo a cubrir sus necesidades nutricionales.

Consejos para Leer la Etiqueta de los Alimentos

Las leyes federales requieren que los alimentos envasados en los EE. UU. revelen si un alimento fue producido con un alérgeno alimentario popular, como la leche, el huevo, el pescado, los mariscos, las nueces de árbol, el maní, el trigo y la soja. Es crucial que la personas con alergias alimentarias sepan cómo leer y entender las etiquetas de los alimentos antes de comprar o comer cualquier producto alimenticio. Esto es cierto incluso si previamente ha comprado un alimento varias veces, ya que los ingredientes y los procesos de fabricación pueden cambiar sin previo aviso. Hay tres formas de identificar si un alimento contiene un alérgeno:

- En la lista de ingredientes, utilizando el nombre común del alérgeno
- Utilizando la palabra "Contiene" seguido del nombre del alérgeno (por ejemplo, "Contiene leche, trigo ...")
- En la lista de ingredientes, entre paréntesis, cuando el ingrediente se encuentra presente en el alimento en una forma menos común del alérgeno, por ejemplo, "Albúmina (huevo)"

Los fabricantes no están obligados por ley a incluir un aviso sobre la posible contaminación cruzada del alimento en cuestión con los principales alérgenos alimentarios durante el proceso de fabricación. En algunos casos, puede contar con un lenguaje de precaución como "puede contener" o "producido en el mismo equipo que", pero es importante recordar que no hay leyes que rijan o requieran tales declaraciones. Comuníquese con el fabricante si no está seguro de si es seguro comer un alimento determinado o elija un alimento diferente.

Recomendaciones Generales

- Consulte a un dietista registrado para que lo ayude a identificar qué alimentos son seguros para su consumo.
- Asegúrese de leer cuidadosamente las etiquetas de los alimentos.
- Sepa qué alimentos contienen el alérgeno que causa las reacciones alérgicas.
- Cuando salga a cenar, asegúrese de informar al personal de servicio o al chef sobre su alergia. Confirme que su comida puede prepararse sin riesgo de contaminación cruzada.
- Tenga especial cuidado al comer en buffets o barras de ensaladas. La contaminación cruzada es mucho más probable que ocurra en esos ambientes.
- Planee comidas y meriendas antes de salir de casa.
- Si en su hogar, usted es la única persona con una alergia alimentaria, tenga mucho cuidado al preparar los alimentos. La contaminación cruzada puede ocurrir con pequeñas cantidades de alérgeno, por lo que es posible que desee considerar tener dos juegos de utensilios para cocinar y comer.
- Si corre el riesgo de sufrir una reacción alérgica grave, hable con su equipo médico por si necesita una prescripción para epinefrina de emergencia.



GOD'S LOVE WE DELIVER®

Alergias Alimentarias

Actualizado en Febrero de 2019.