

Find an **allergist**

Find *relief*

www.AllergyAndAsthmaRelief.org



Alergias alimentarias

Acerca de las alergias alimentarias

Alergias alimentarias Se presentan con mayor frecuencia en bebés y niños, pero pueden aparecer a cualquier edad. Los síntomas se observan con mayor frecuencia la primera vez que se ingiere el alimento; sin embargo, algunos alimentos que se han consumido durante años sin problemas pueden causar repentinamente síntomas de alergia.

Una alergia ocurre cuando algo hace que las defensas naturales del cuerpo reaccionen de forma exagerada.

La incidencia de las alergias alimentarias ha aumentado drásticamente en los últimos años: alrededor de 32 millones de personas en los Estados Unidos tienen algún tipo de alergia alimentaria. Las investigaciones han demostrado que hasta el 11 % de los adultos y el 8 % de los niños tienen alergias alimentarias.

Aquí encontrará algunas respuestas a preguntas comunes sobre las alergias alimentarias.

¿Cuáles son los síntomas de la alergia alimentaria?

En la mayoría de los casos, una reacción alérgica puede comenzar segundos o minutos después de ingerir un alimento. En raras ocasiones, la reacción

puede no comenzar hasta varias horas después. Las reacciones pueden ser leves (como secreción nasal y estornudos) o muy graves (como hinchazón de la garganta o la lengua, sibilancia, caída de la presión arterial o incluso la muerte).

Los síntomas de una reacción alérgica pueden afectar la piel, el tracto gastrointestinal, el sistema cardiovascular y el tracto respiratorio. Pueden presentarse de una o más de las siguientes formas:

- Urticaria, picazón e hinchazón (cara, ojos, lengua)
- Vómitos y/o calambres estomacales.
- Falta de aire
- Sibilancia
- Tos repetitiva
- Garganta apretada y ronca; dificultad para tragar
- Hinchazón de la lengua, que afecta la capacidad de hablar o respirar.
- Pulso débil, presión arterial baja, mareos o sensación de desmayo.
- Coloración de piel pálida o azulada
- Anafilaxia, una reacción potencialmente mortal que puede afectar la respiración y provocar un shock en el cuerpo; las reacciones pueden afectar simultáneamente diferentes partes del cuerpo (por ejemplo, dolor de estómago acompañado de dificultad para respirar y sarpullido)





Muchas personas pueden pensar que tienen una alergia alimentaria cuando en realidad lo que están experimentando es una intolerancia alimentaria. La intolerancia alimentaria a menudo puede imitar una alergia alimentaria, causando náuseas y vómitos, pero no es potencialmente mortal.

La mejor manera de determinar si usted está sufriendo una verdadera alergia alimentaria es consultar a un alergólogo para que lo evalúe. Un alergólogo le ayudará a desarrollar un plan de acción para abordar cualquier alergia o intolerancia que pueda tener.

¿Qué causa los síntomas de la alergia?

La red de defensa natural del cuerpo es el sistema inmunológico. Este lo mantiene saludable combatiendo infecciones y otros peligros para la salud. La mayoría de las personas no tienen problemas en comer muchos tipos de alimentos. Una reacción alérgica ocurre cuando el sistema inmunológico ataca a un alimento específico (o algo contenido en un alimento) por error. Esta batalla provoca que:

- algunas áreas de la piel se enrojecen, piquen y se hinchen.
- los vasos sanguíneos se hinchen.
- haya dificultad para respirar.
- se presente dolor de estómago o vómito.

¿Por qué tengo una alergia alimentaria?

No sabemos la causa exacta de las alergias alimentarias, pero creemos que es una combinación

de factores genéticos y exposiciones ambientales. Por ejemplo, si tus padres tienen alergias, tienes un 75 por ciento de probabilidad de tener algún tipo de alergia. Si sólo uno de tus padres es alérgico, o si algún familiar de cualquier lado tiene alergias, tienes un 30 a 40 por ciento de probabilidad de tener una alergia. Si ninguno de los padres tiene alergias, la probabilidad es solo del 10 al 15 por ciento.

¿Qué alimentos tienen más probabilidad de provocar una alergia?

Si bien cualquier alimento puede provocar una reacción alérgica, existen nueve tipos de alimentos que representan aproximadamente el 90 por ciento de todas las reacciones:

- Huevos
- Mariscos
- Leche de vaca
- Trigo
- Cacahuates
- Soya
- Frutos secos (como avellanas, anacardos, nueces, almendras, pistachos, nueces pecanas y nueces de Brasil)
- Sésamo
- Pescados



Las alergias alimentarias más comunes en los niños son los huevos, la leche y los cacahuates. Las alergias alimentarias más comunes en adultos son el pescado, los mariscos, los cacahuates y los frutos secos.

Puede haber reactividad cruzada entre diferentes alimentos. Por ejemplo, una persona alérgica a un fruto seco puede ser alérgica a otros. Su alergólogo podrá orientarle mejor sobre lo que debe evitar.

La mayoría de las personas con alergia alimentaria sólo reaccionan a uno o dos alimentos.

¿Cómo saben los alergólogos qué alimentos me provocan alergia?

Su historial es la parte más importante del diagnóstico. Algunas personas tienen una idea de a qué alimento o alimentos son alérgicas. Por ejemplo, comen cacahuates o un producto que contenga cacahuete e inmediatamente experimentan síntomas.

Otros necesitan la ayuda de un alergólogo para encontrar la causa. A veces, los síntomas pueden aparecer muchas horas después de haber comido el alimento.

Su alergólogo le preguntará sobre:

- Los síntomas que tiene después de comer el alimento.
- Cuánto tiempo después de comer el alimento aparecen estos síntomas (generalmente en menos de 2 horas).
- Qué cantidad del alimento comió.
- Con qué frecuencia se ha producido la reacción.
- Qué tipo de tratamiento médico recibió, si es que hubo alguno.

Su historial médico también incluirá preguntas sobre su dieta, los antecedentes médicos de su familia, su hogar y el entorno donde vive.

¿Qué son las pruebas de alergias?

Su alergólogo puede recomendarle pruebas de alergias para confirmar el historial de alergia alimentaria. Esto puede incluir pruebas cutáneas. En una prueba cutánea de alergias, se coloca sobre la piel una gota muy pequeña de un extracto alimenticio líquido, una de cada alimento. A continuación se pincha ligeramente la piel. Esto es seguro y generalmente no es doloroso. Al cabo de 15 a 20 minutos, puede aparecer un bulto elevado con enrojecimiento alrededor, como una picadura de mosquito.



A veces, se puede utilizar un análisis de sangre para detectar alergias.

Si se realizan correctamente, las pruebas cutáneas y de sangre son confiables y pueden ayudar a su alergólogo a diagnosticar la alergia alimentaria. Sin embargo, las pruebas por sí solas no son suficientes para diagnosticar una alergia alimentaria. Deben estar respaldadas por un historial sólido. Algunas personas dan positivo en las pruebas de alergias alimentarias y no presentan síntomas cuando comen ese alimento. Para confirmar los resultados de la prueba, su alergólogo puede pedirle que se someta a una prueba de provocación alimentaria oral.

Esto significa que usted comerá o beberá pequeñas porciones de un alimento en cantidades crecientes durante un período de tiempo para ver si ocurre una reacción alérgica. Generalmente esto se hace bajo la supervisión de su alergólogo.



¿Se pueden prevenir las alergias alimentarias?

El Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas ha emitido directrices actualizadas para ayudar a los padres de recién nacidos a introducir alimentos que contengan cacahuates para prevenir la alergia a los cacahuates. Las directrices abordan cómo proceder con la introducción.

Las directrices suponen un gran avance para la prevención de la alergia a los cacahuates. La alergia a los cacahuates se ha vuelto mucho más frecuente en los últimos años y ahora existe una hoja de ruta para prevenir muchos casos nuevos. Hable con su alergólogo sobre cómo puede introducir productos que contengan cacahuates para prevenir la alergia a los cacahuates.

Una vez conocida mi alergia, ¿cómo se trata?

Una vez que se confirma que existe una alergia alimentaria, el mejor tratamiento es evitar el

alimento. Revise cuidadosamente las etiquetas de ingredientes de los productos alimenticios y aprenda otros nombres para el alimento o alimentos que debe evitar para estar seguro de no comerlos.

Cuando salga a comer fuera, tenga mucho cuidado. Es posible que los meseros, y a veces el personal de cocina, no conozcan todos los ingredientes de los platillos del menú del restaurante. Generalmente, las reacciones graves sólo ocurren cuando se ingiere el alimento.

Actualmente existen nuevos tratamientos que permiten a las personas con alergias alimentarias protegerse de exposiciones accidentales y reacciones graves. En 2020, la FDA aprobó el primer fármaco de inmunoterapia oral (OIT). La OIT implica la administración oral de dosis diarias cada vez mayores del alérgeno alimentario, con el objetivo de alcanzar una dosis diaria de mantenimiento objetivo que proporcione protección.

Otra terapia recientemente aprobada para la alergia alimentaria es el omalizumab. Omalizumab, un medicamento previamente conocido para el tratamiento del asma, fue aprobado para pacientes con alergias alimentarias en 2024. Su objetivo es reducir la gravedad y la frecuencia de las reacciones alérgicas a los alimentos. Omalizumab se administra mediante una inyección cada 2 a 4 semanas (la dosis depende del peso del paciente y del nivel total de IgE en sangre).

Hable sobre estas opciones con su alergólogo para ver si son adecuadas para usted.

¿Qué pasa si como un alimento al que soy alérgico?

Una vez que le hayan diagnosticado una alergia alimentaria, su alergólogo le recetará un dispositivo de epinefrina y le enseñará cómo usarlo. También le entregarán un plan de tratamiento que describe qué medicamentos le han recetado y cuándo deben usarse. Cualquier persona con una alergia



alimentaria debe tener siempre su dispositivo de epinefrina cerca. Asegúrese de tener dos dosis disponibles, en caso de que los síntomas no mejoren o reaparezcan.

Use epinefrina inmediatamente si experimenta síntomas graves como dificultad para respirar, tos repetitiva, pulso débil, urticaria, opresión en la garganta o dificultad para respirar o tragar. Úselo también inmediatamente si tiene una combinación de síntomas en diferentes áreas del cuerpo, como urticaria, erupciones o hinchazón en la piel junto con vómitos, diarrea o dolor abdominal.

Podrían ser necesarias dosis repetidas. Llame al 911 (o pídale a alguien cercano que lo haga) si sus síntomas no desaparecen o empeoran después de inyectarse o usar la epinefrina, si está solo y no hay nadie más que lo ayude, si no tiene una segunda dosis de epinefrina disponible o si no se siente cómodo controlando sus síntomas en casa. Informe al personal de emergencia que se administró epinefrina y que es posible que se necesite más. Es posible que lo lleven a la sala de emergencias.

Si no está seguro de si una reacción justifica el uso de epinefrina, úselo de inmediato; los beneficios de la epinefrina superan con creces el riesgo de que una dosis no haya sido necesaria.

¿Podré volver a comer estos alimentos algún día?

Con el tiempo, las alergias a la leche de vaca, los huevos, el trigo y la soya pueden desaparecer. Las alergias a los cacahuates, los frutos secos, las semillas, el pescado y los mariscos suelen durar toda

la vida. Aproximadamente un tercio de los niños y adultos que tuvieron alergias alimentarias en algún momento eventualmente quedan libres de ellas.

Después de haber evitado un alimento que anteriormente le causó una reacción alérgica, su alergólogo podría querer realizar una prueba de provocación alimentaria oral, bajo observación, para ver si todavía es alérgico. Si no tiene ninguna reacción y puede comer una porción normal del alimento, podrá comenzar a comerlo nuevamente si lo desea. Si se presenta algún síntoma de alergia, debe seguir evitando el alimento.

Si tiene cuidado y sigue cuidadosamente los consejos de un alergólogo, puede controlar su alergia alimentaria. Hable con su alergólogo sobre otras preguntas e inquietudes acerca de la alergia alimentaria.

Resumen

Diagnosticar las alergias alimentarias puede ser tan complicado como la propia afección médica. Los síntomas de la alergia alimentaria pueden variar de persona a persona, y es posible que un mismo individuo no siempre experimente los mismos síntomas durante cada reacción. Las reacciones alérgicas a los alimentos pueden afectar la piel, el tracto respiratorio, el tracto gastrointestinal y/o el sistema cardiovascular, y las personas pueden desarrollar alergias alimentarias a diferentes edades.

Las pruebas diagnósticas de alergia alimentaria ofrecen pistas sobre las causas de los síntomas, pero no pueden determinar con absoluta certeza si alguien tiene una alergia alimentaria sin una provocación alimentaria oral. Aun así, cuando se



sospecha una alergia alimentaria, es muy importante consultar a su alergólogo, quien puede evaluarlo, determinar qué pruebas de alergias alimentarias realizar, determinar si existe una alergia alimentaria y aconsejarlo sobre el manejo de la alergia alimentaria una vez que se haya realizado el diagnóstico.

Para obtener más información sobre las alergias alimentarias, visite acaai.org.

El alivio está a tu alcance. ¡Consulta a un alergólogo!

Cualquier persona que padezca de alergias o asma debería poder mantenerse activa durante el día, sentirse bien y descansar toda la noche. ¡No tienes por qué conformarte con menos! Los médicos especialistas en alergias están especialmente capacitados para ayudarte a controlar tus síntomas de asma y alergias, para que alcances la calidad de vida que te mereces.

¿Cuándo debo acudir a un alergólogo?

Consulte a un alergólogo si padece alguna de estas afecciones. Los alergólogos tratan dos de los problemas de salud más comunes del país: las alergias y el asma. Más de 50 millones de personas en Estados Unidos padecen estas enfermedades alérgicas. Aunque es posible que los síntomas no siempre sean graves, las alergias y el asma son graves y deben tratarse como tales. Muchas personas con estas enfermedades no se dan cuenta de cuán mejor se pueden sentir. Los alergólogos también tratan afecciones con síntomas similares, como la rinitis no alérgica.

¿Qué es un alergólogo?

Un alergólogo está capacitado para encontrar el origen de sus síntomas, tratarlo y ayudarlo a sentirse saludable. La vida es demasiado corta para luchar contra las alergias o el asma. Un alergólogo puede ayudarlo a encontrar las respuestas que busca.

Después de obtener un título de médico, el doctor completa un programa de capacitación de residencia de tres años en medicina interna o pediatría. Luego culmina dos o tres años más de estudios en asma, alergia e inmunología. La mejor forma de controlar las alergias o el asma es acudir a un alergólogo.