

ALERGIAS ALIMENTARIAS

La alergia alimentaria es la respuesta exagerada del sistema inmunológico ante la exposición a proteínas presentes en un alimento al que se ha sensibilizado mediante contacto previo.

Los síntomas se presentan aún en contacto con una cantidad pequeña de alimento y se puede poner en riesgo la vida, por lo que hay que ser altamente cuidadoso para evitar los alimentos a los que se está sensibilizado.

Estas alergias se manifiestan en cualquier edad, con mayor frecuencia en la niñez.

Los alimentos más frecuentemente responsables son:

- Leche de vaca.
- Huevos.
- Pescado.
- Maníes.
- Mariscos.
- Soja.
- Nueces.
- Trigo.

Pueden existir sensibilizaciones cruzadas, lo que significa que siendo alérgico a un alimento, se puede manifestar una reacción a otro alimento que contenga una proteína similar.

En función del mecanismo inmunológico involucrado la alergia alimentaria puede clasificarse como:

- Mediada por anticuerpos IgE, como urticaria (aparición de ronchas), angioedema (inflamación de tejidos), rinoconjuntivitis, broncoespasmo, vómitos, diarrea, hipotensión, etc.
- No mediada por anticuerpos IgE como enterocolitis, enfermedad celiaca, dermatitis herpetiforme, etc.
- Mixta, como esofagitis o gastroenteritis eosinofílica, dermatitis atópica, etc.

La Esofagitis Eosinofílica es una afección alérgica en la que hay una inflamación del esófago, cuya principal causa es una alergia o sensibilidad a determinadas proteínas que se encuentran en los alimentos. Muchas personas que la padecen tienen antecedentes familiares de trastornos alérgicos como Asma, Rinitis, Dermatitis o alergia alimentaria.

Servicio Informativo de la Sociedad Latinoamericana de Alergia, Asma e Inmunología

Síntomas de la Alergia Alimentaria

Las reacciones alérgicas a los alimentos normalmente se producen unos minutos luego de comer el alimento desencadenante, si bien también pueden aparecer unas horas más tarde. Los síntomas de alergias alimentarias incluyen:

- Ronchas o piel enrojecida y con picazón.
- Nariz tapada, picazón, estornudos, ojos llorosos con picazón.
- Vómitos, calambres estomacales o diarrea.
- Angioedema (inflamación de labios y párpados).

En algunos casos, estas alergias pueden causar una reacción grave llamada anafilaxia, con:

- Ronquera, opresión de la garganta o un nudo en la garganta.
- Sibilancias, opresión en el pecho o problemas para respirar.
- Hormigueo en las manos, pies, labios o cuero cabelludo.

Si experimenta alguno de estos síntomas, llame al 911 de inmediato.

Diagnóstico.

Es imprescindible un adecuado diagnóstico de las alergias alimentarias.

Se realizan pruebas cutáneas (testificación), pruebas de provocación oral bajo estricta supervisión del Médico Alergólogo, y análisis de sangre para confirmar la alergia.

Tratamiento.

Si le diagnostican alergia alimentaria, el tratamiento será evitar estrictamente ese alimento. En algunas ocasiones, una estricta dieta de exclusión logra la reversión del cuadro.

Si le diagnostican intolerancia, en algunas ocasiones podrá ingerir pequeñas cantidades sin que se produzcan reacciones.

En la actualidad no hay cura para la mayoría de las alergias alimentarias, ni hay medicamentos para prevenir las reacciones.

Lea atentamente las etiquetas de los alimentos para asegurarse que no contengan sustancias a las que es alérgico.

Siempre consulte sobre los ingredientes cuando coma en restaurantes o cuando coma alimentos preparados por familiares o amigos.

Si tiene antecedentes de alergias alimentarias graves, tenga a mano una adrenalina autoinyectable. Debe estar instruido en el uso de este medicamento para usarlo si se produce una reacción anafiláctica.

En el caso de reacciones más suaves, los antihistamínicos pueden ayudar a aliviar los síntomas.

Mantenga informados a sus familiares y ocasionales acompañantes en comidas.

El Médico Alergólogo tiene la capacitación especializada y las habilidades necesarias para diagnosticar si sus síntomas se deben a una intolerancia o a una alergia alimentaria.