

# Alergias alimentarias

Una **alergia alimentaria** es una respuesta inmunitaria adversa a un alimento. Su sistema inmunitario fabrica **anticuerpos** para protegerlo de gérmenes y enfermedades, pero a veces también fabrica anticuerpos contra ciertas proteínas de los alimentos. Algunos de estos anticuerpos (llamados IgE) se sabe que se asocian con reacciones alérgicas. Cuando eso ocurre, su sistema inmunitario trata el alimento como si fuera una sustancia perjudicial, lo que genera una reacción alérgica. No se conoce con precisión la proporción de personas con alergias alimentarias debido a que las definiciones difieren, pero se encuentra entre el 2% y el 10% y es más frecuente en niños que en adultos. El número del 12 de mayo de 2010 de JAMA incluye un artículo de revisión sobre las alergias alimentarias.

## DESENCADENAMIENTO DE UNA REACCIÓN

Las alergias alimentarias pueden causar varias enfermedades graves o la muerte. Las alergias alimentarias más frecuentes son a las proteínas que se encuentran en la leche de vaca, el huevo, el maní, el trigo, la soja, el pescado, los mariscos y las nueces. En personas con alergias alimentarias, incluso una pequeña cantidad del alimento puede desencadenar una respuesta inmunitaria. Los maníes y las nueces son las causas principales de reacciones alérgicas alimentarias graves. En la respuesta inmunitaria, anticuerpos IgE hacen que los **mastocitos** (tipo de célula del sistema inmunitario) liberen sustancias químicas al torrente sanguíneo. La **histamina**, una de estas sustancias químicas, causa muchos de los síntomas que se enumeran a continuación. La **anafilaxia** ocurre cuando varios de estos síntomas se producen simultáneamente y pueden incluir disminución de la presión arterial, estrechamiento de las vías respiratorias en los pulmones e hinchazón de la lengua.

## SÍNTOMAS

Las reacciones alérgicas a los alimentos pueden ser de leves a graves. Habitualmente ocurren a los pocos minutos de ingerir un alimento, aunque, en raras ocasiones, aparecen algunas horas después de la ingesta. Los síntomas pueden incluir secreciones nasales fluidas, picazón de la piel, erupción o ronchas, hormigueo en la lengua o labios, opresión en la garganta, voz ronca, sibilancias, tos, náuseas, vómitos, dolor estomacal, o diarrea.

## ALERGIA ALIMENTARIA FRENTE A INTOLERANCIA ALIMENTARIA

La intolerancia alimentaria con frecuencia se confunde con la alergia alimentaria. La intolerancia alimentaria es una afección menos grave que no involucra al sistema inmunitario. Es más común que la alergia alimentaria y se produce cuando el sistema digestivo no puede degradar adecuadamente los alimentos. La intolerancia a la lactosa después de ingerir alimentos lácteos es la forma más común de intolerancia alimentaria. Los síntomas pueden incluir diarrea, dolor estomacal, y vómitos, pero no ronchas, hinchazón de las vías respiratorias, ni anafilaxia.

## TRATAMIENTO Y PRONÓSTICO

Se cree que las alergias alimentarias, al igual que otras afecciones alérgicas, tienen un componente genético importante, pero pueden desarrollarse a cualquier edad. Los antecedentes clínicos, como también las pruebas cutáneas y los análisis de sangre para detectar anticuerpos a ciertos alimentos, desempeñan un papel al momento de hacer el diagnóstico. En algunos casos, es necesario realizar pruebas de exposición a alimentos orales, lo que debería ser realizado por un **alergista** calificado (un médico con capacitación especializada en el diagnóstico y tratamiento de las alergias). El manejo incluye habitualmente evitar los alimentos específicos identificados mediante la evaluación clínica y las pruebas de alergia y el desarrollo de un plan de tratamiento de emergencia en el caso de exposición o ingesta accidentales. El plan debe incluir qué se debe hacer, a quién consultar y qué medicamentos tomar. Los **antihistamínicos** (medicamentos que bloquean los efectos de la histamina) no reemplazan al autoinyector con **epinefrina**, que puede ser autoadministrado por el paciente en caso de una reacción alérgica grave. Después del uso de epinefrina, debe concurrir al hospital para evaluación y observación. Lea atentamente las etiquetas de los alimentos y consulte acerca de los ingredientes antes de ingerir alimentos preparados por otras personas o en restaurantes. Algunas personas llevan identificadores de alerta médica. Muchos niños superan las alergias a la leche y a los huevos, pero varias alergias a los alimentos como a los maníes, a algunos pescados y a los mariscos, pueden durar toda la vida.

## PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- National Institute of Allergy and Infectious Diseases (Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas) [www.niaid.nih.gov/topics/foodallergy](http://www.niaid.nih.gov/topics/foodallergy)
- American Academy of Allergy, Asthma, and Immunology (Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología) [www.aaaai.org/patients/publicedmat/tips/foodallergy.stm](http://www.aaaai.org/patients/publicedmat/tips/foodallergy.stm)

## INFÓRMESE

Para encontrar esta y otras Hojas para el paciente de JAMA anteriores, vaya al enlace Patient Page (Hoja para el paciente) del sitio web de JAMA en [www.jama.com](http://www.jama.com). Muchas están disponibles en inglés y español.

Fuentes: National Institute of Allergy and Infectious Diseases (Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas); American Academy of Allergy, Asthma, and Immunology (Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología)

Huan J. Chang, MD, MPH, Writer

Alison E. Burke, MA, Illustrator

Richard M. Glass, MD, Editor

La Hoja para el paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales sanitarios pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades llame al 312/464-0776.

**JAMA**  
COPIA PARA  
SUS PACIENTES