

Alergias alimentarias

Una alergia alimentaria es una respuesta exagerada del sistema inmunitario ante determinados alimentos, como la leche, los huevos, los maníes, las nueces, los mariscos, el pescado, el trigo y la soja.

Una alergia no es lo mismo que la intolerancia a los alimentos. La intolerancia a los alimentos puede producirse con algunos de los mismos alimentos que provocan alergias. Los síntomas de la alergia alimentaria incluyen ronchas o eccema; voz ronca; sibilancia; hinchazón de los labios o el rostro; dolor abdominal; diarrea o vómitos; problemas para tragar; dificultad para respirar y picazón en los ojos, la garganta o la piel.

Por lo general, la intolerancia a los alimentos provoca dolor abdominal, retorcijones o diarrea. Esto puede ser provocado por productos provenientes de la leche de vaca (intolerancia a la lactosa) y granos que contienen gluten, como el trigo, la cebada o el centeno (enfermedad celíaca).

Diagnóstico

Es importante identificar con precisión el alimento sospechado. Un profesional del cuidado de la salud puede hacer esto de las siguientes formas:

- Proporcionando una pequeña cantidad de alimento bajo supervisión médica (provocación o prueba de exposición).
- Eliminando el alimento hasta que se sienta mejor, y luego volver a consumir el alimento con cuidado y bajo supervisión médica (dieta de eliminación).
- Utilizando pruebas sanguíneas o cutáneas.

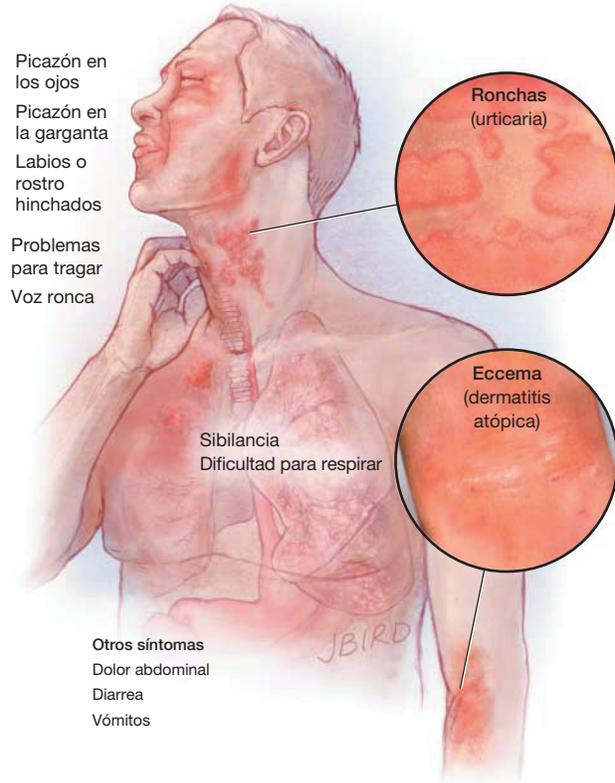
Estas pruebas siempre deben realizarse bajo supervisión médica, especialmente si su primera reacción fue severa. Los casos severos de alergia alimentaria pueden provocar baja presión arterial o bloqueo (obstrucción) de la tráquea.

Tratamiento y prevención

La intervención más importante es evitar el alimento, lo que podría requerir una lectura cuidadosa de las etiquetas y preguntas detalladas al comer fuera del hogar. Es posible que pueda tratar las reacciones leves con antihistamínicos. Si la reacción es severa, podría provocar una obstrucción de las vías respiratorias, lo cual constituye una amenaza para la vida y requiere un tratamiento inmediato con epinefrina (adrenalina). Si sabe que tiene una alergia alimentaria, debe hablar con su médico sobre si necesita llevar epinefrina inyectable con usted todo el tiempo o no.

Las vacunas contra la alergia no ayudan para las alergias alimentarias. A veces, los niños pueden superar las alergias alimentarias, especialmente las alergias a la leche, los huevos, el trigo y la soja. Es más probable que las alergias a los maníes, las nueces y los mariscos persistan durante toda la vida.

Síntomas comunes de las alergias alimentarias



PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- National Library of Medicine (Biblioteca Nacional de Medicina)
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0001820
- American Academy of Allergy, Asthma, and Immunology (Academia Estadounidense de Alergia, Asma e Inmunología)
www.aaaai.org/conditions-and-treatments/library/at-a-glance/foodallergy.aspx
- National Institute of Allergy and Infectious Diseases (Instituto Nacional de Alergia y Enfermedades Infecciosas)
www.niaid.nih.gov/topics/foodAllergy/understanding/Pages/default.aspx

+ Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA anteriores, vaya al enlace de Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de JAMA en www.jama.com. Muchas están publicadas en inglés y en español.

Autora: Denise M. Goodman, MD, MS

Fuentes: National Institute of Allergy and Infectious Diseases, US Food and Drug Administration
Chafen JJS, Newberry SJ, Riedl MA, et al. *JAMA*. 2010;303(18):1848-1856.

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 del cuidado de la salud pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.