

ALERGIA ALIMENTARIA

¿Qué es la alergia?

La alergia es una respuesta alterada del organismo ante una sustancia (alérgeno), por sí misma inofensiva y bien tolerada por las personas no alérgicas. El sistema inmunológico de las personas alérgicas crea mecanismos de defensa que se vuelven dañinos, causando los síntomas de alergia.

¿Qué tipos de alergia existen?

La alergia alimentaria ha ido en aumento en los últimos años. Existen varios tipos de reacciones adversas a alimentos. Las propiamente alérgicas son las ocasionadas por respuesta inmune del organismo frente a un alimento. Otro tipo de reacciones a alimentos son las tóxicas (por ejemplo, por setas venenosas) o las reacciones de intolerancia por déficit de algunas enzimas necesarias para digerir alguna sustancia (por ejemplo en la intolerancia a la lactosa).

Las reacciones alérgicas se clasifican en:

- Mediadas por IgE: aquellas en las que el anticuerpo responsable de la reacción inmunológica frente al alimento es la inmunoglobulina E. Suelen ocurrir tras la ingesta inmediata del alimento alérgico. Estas son las que se pueden confirmar con pruebas diagnósticas.

- No mediadas por IgE: la respuesta tiene un mecanismo diferente y menos conocido. Suelen tener otros síntomas inespecíficos como diarrea con sangre y moco, reflujo, cólicos y se desencadenan de forma más tardía tras tomar el alimento causante. Las pruebas diagnósticas habituales no suelen ser positivas.

Los componentes de los alimentos causantes de las reacciones alérgicas son las proteínas. También pueden producir reacciones alérgicas algunos aditivos alimentarios. Algunas proteínas son específicas de cada alimento y otras son compartidas por otros alimentos.

Los alimentos que con más frecuencia producen alergia dependen mucho de los hábitos alimenticios de la población. En España, los más frecuentemente implicados en los niños son la leche de vaca, el huevo y el pescado.

¿Cuáles son los síntomas de una reacción alérgica?

La gravedad es variable y puede ir desde reacciones leves (picor de lengua, urticaria alrededor de la boca) hasta reacciones muy graves (shock anafiláctico). El niño puede presentar:

- Síndrome de alergia oral: picor de boca, lengua y garganta, que coincide con la ingestión de alimentos.
- Vómitos, diarrea, dolor abdominal y otros síntomas digestivos.
- Urticaria/Angioedema: aparición de habones o hinchazón de piel y mucosas, locales (alrededor de la boca, al comer cierto alimento) o generalizadas por todo el cuerpo.
- Asma, rinitis, dermatitis atópica...
- Anafilaxia: es la reacción más grave y requiere un manejo inmediato en Urgencias. Se origina en los primeros 30 min de la ingesta del alimento. El niño puede tener bruscamente dificultad para respirar, picor, enrojecimiento e hinchazón de la piel, ronquera, dolor de tripa, vómitos...

En alergia a alimentos, a veces es necesaria la presencia de otros factores para que suceda una reacción alérgica. Estos pueden ser ejercicio físico, fármacos, como los antiinflamatorios no esteroideos, estrés, fiebre, etc.

¿Qué hacer si sospechamos una alergia a alimentos?

Es muy importante ante la sospecha de alergia alimentaria una buena valoración alergológica. El médico realizará una historia clínica completa y una exploración detallada, preguntando sobre los síntomas del niño, el momento de aparición, los alimentos de sospecha, etc. Así podrá valorar las pruebas que considere oportunas para confirmar esta sospecha (pruebas cutáneas, análisis de sangre o pruebas de exposición al alimento controladas en consulta). Existen tratamientos más avanzados como vacunas o "inducción de tolerancia oral", que consiste en exponer al paciente al alimento causante en cantidades progresivamente mayores para "acostumbrar" al organismo.

¿Las alergias se curan?

Las alergias alimentarias con frecuencia se resuelven con la edad. En la alergia a las proteínas de la leche de vaca, la mitad de los niños tolerarán la leche al año de vida y hasta el 90% lo harán a los 3 años.

¿Cómo se trata la alergia a alimentos?

El tratamiento es la evitación del alimento implicado y el tratamiento de las reacciones alérgicas en caso de ingesta accidental. La evitación del alimento debe ser estricta. A veces será necesaria la sustitución de ese alimento por otro, como en el caso de la alergia a proteínas de leche de vaca (se sustituyen por fórmulas llamadas "hidrolizadas" o "elementales"). Es importante que sea un médico quien las indique tras confirmar la alergia por ese alimento. En este tipo de alergia, en ocasiones



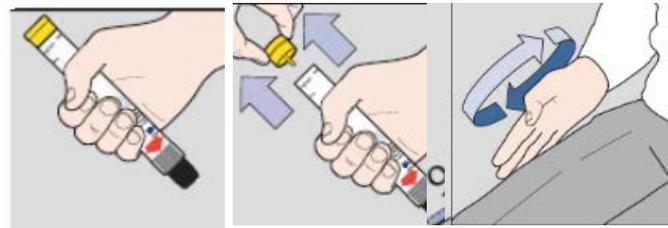
será necesaria una dieta especial a la madre que esté amamantando al bebé.

Para las reacciones leves se usan antihistamínicos y corticoides. Es importante la rehidratación en caso de vómitos y diarrea.

En las reacciones graves el tratamiento de elección es la adrenalina. Existen **autoinyectores de adrenalina** que todo paciente en riesgo de sufrir una anafilaxia debe llevar consigo en todo momento. Se recomiendan además tener autoinyector en casa y en el colegio. No son necesarios en todas las reacciones sino en niños que hayan tenido un episodio de anafilaxia; en caso necesario, se lo recetará el médico.



Autoinyector de adrenalina
Jext®



Mantener la calma. No dejar solo al niño en ningún momento.

Agarrar el autoinyector con la mano que utiliza para escribir y el pulgar cerca de la tapa amarilla

Con la otra mano quitar la tapa amarilla.

Colocar el extremo negro en la parte externa del muslo, formando un ángulo recto. Se puede usar por encima de la ropa.

Presionar con fuerza el extremo negro hasta oír un “click” y seguir presionando en la misma posición contando lentamente hasta 10.

Retirar el autoinyector y masajear la zona de inyección durante unos 10 segundos.

Llamar al 112 y explicar que se está sufriendo una anafilaxia.

Es muy importante que su médico le explique cómo reconocer la reacción alérgica y cómo administrar el tratamiento adecuado, idealmente con un plan de acción escrito con la dosis y el orden de los fármacos, así como la técnica de administración. Deben conocerlo los familiares o personas que pasen tiempo habitualmente con el niño y el propio niño si tiene edad suficiente. Además es importante saber los alimentos que pueden contener cantidades del alimento alergénico (ejemplo: evitar bollerías, margarinas, papillas o algunos potitos que puedan contener leche si se es alérgico). Existen listados de fármacos permitidos y fármacos prohibidos para ciertas alergias alimentarias que deben conocerse por parte de todos los cuidadores del niño alérgico para evitar reacciones alérgicas.