

¿Conoce los signos de la alergia alimentaria?

Las alergias alimentarias pueden poner la vida en peligro. El primer paso es saber qué se debe buscar.

Después de comer algunos alimentos, ¿presentó alguna vez su hijo cualquiera de estos signos? Los signos pueden aparecer repentinamente, por lo general en un lapso de minutos a un par de horas después de comer.

Si su hijo presenta cualquiera de estos signos después de comer ciertos alimentos, él o ella puede tener una alergia alimentaria.

Síntomas leves



NARIZ

Nariz aguada/con picazón, estornudos



PIEL

Algunas ronchas, picazón leve



ESTÓMAGO

Náuseas/malestar leves



BOCA

Picazón en la boca

También se considera grave **UNA COMBINACIÓN** de síntomas leves provenientes de áreas diferentes del cuerpo.

Síntomas graves



PULMÓN

Dificultad para respirar, sibilancias, tos repetida



CORAZÓN

Palidez, coloración azul en la piel, desmayo, pulso débil, mareos



GARGANTA

Estrechez, ronquera, dificultad para respirar/tragar



BOCA

Lengua y/o labios muy hinchados



PIEL

Erupción cutánea con picazón (ronchas) por el cuerpo, mucho enrojecimiento



ESTÓMAGO

Vómitos



OTROS

Sensación de que algo malo está a punto de suceder

Cómo podría un niño describir una reacción alérgica alimentaria

Algunos niños tienen dificultad para encontrar las palabras para describir cómo se sienten durante una reacción alérgica. Es posible que se pongan las manos en la boca o se jalen o rasquen la lengua en respuesta a una reacción. Es posible que cambien las voces de los niños (p. ej., se vuelvan roncas o chillonas) y es posible que pronuncien mal las palabras.

También pueden decir cosas como las siguientes:

- “Se siente como si algo me picara en la lengua”.
- “Me pica la lengua”.
- “Siento como si tuviese un cabello en la lengua”.
- “Siento como un bulto en la parte de atrás de la lengua”.
- “Tengo hormigueo en la boca”.
- “Siento la boca extraña”.
- “Tengo algo atascado en la garganta”.
- “Siento los labios tirantes”.
- “Siento como si tuviese insectos dentro del oído”.



Para mayor información:

Información para aquellos a quienes se les ha diagnosticado alergias alimentarias recientemente

www.foodallergy.org/resources/newly-diagnosed

Recursos más populares

www.foodallergy.org/most-popular-resources

Contacte la oficina local de FARE

www.foodallergy.org/regional-offices

Encuentre un grupo de apoyo local

www.foodallergy.org/support-groups



FARE

Food Allergy Research & Education

Food Allergy Research & Education (FARE)
7925 Jones Branch Drive, Suite 1100
McLean, VA 22102
800-929-4040

www.foodallergy.org



FARE

Food Allergy Research & Education

¿Tiene su hijo una alergia alimentaria?

¿Qué es una alergia alimentaria?

Cuando usted presenta una alergia alimentaria, el cuerpo percibe erróneamente al alimento como una amenaza. El sistema inmunológico del cuerpo ataca esta amenaza (llamada también alérgeno).

La respuesta del cuerpo (llamada reacción) frente a una alergia puede variar desde leve hasta poner la vida en peligro.

Si un médico encuentra que su hijo tiene una alergia alimentaria, él o ella podría recetar un medicamento llamado epinefrina. Este medicamento puede usarse durante una reacción alérgica grave para impedir que empeore. Una reacción que ponga la vida en peligro se llama anafilaxia.

¿A cuáles alimentos son alérgicas las personas?

Las personas pueden ser alérgicas a cualquier alimento, pero son ocho de ellos los que causan la mayoría de las reacciones alérgicas alimentarias. Ellos son:



**Maní/
cacahuates**



**Frutos secos
de árbol**
(tales como
nueces o
pacanas)



Shellfish
(tales como
langosta,
langostino o
cangrejo)



Pescado



Leche



Huevos



Soya



Trigo



¿Quién tiene alergias alimentarias? ¿Quién está en riesgo?

Cualquier persona puede tener una alergia alimentaria.

1 de cada 13 niños en EE.UU. tiene una alergia alimentaria.

Algunas personas que presentan alergias alimentarias tienen un riesgo mayor de presentar una reacción alérgica peligrosa o que amenace la vida. Estas incluyen a las personas que tienen **asma** y a los **adolescentes**. Los adolescentes son los que tienen más riesgo debido a que son más propensos a correr riesgos. Estos riesgos incluyen probar alimentos que pueden contener algún alérgeno o no llevar con ellos la epinefrina.

¿Cuál es la diferencia entre una intolerancia alimentaria y una alergia alimentaria?

Algunas veces la alergia alimentaria se confunde con intolerancia alimentaria. La intolerancia alimentaria es más frecuente y menos grave que la alergia alimentaria.

Intolerancia significa que el cuerpo tiene dificultad para digerir un alimento. Puede hacer que usted se sienta mal, generalmente con malestar estomacal, pero no pone la vida en peligro. La intolerancia más frecuente es a la lactosa, la cual es un azúcar natural que se encuentra en la leche.

Alergia significa que el sistema inmunológico del cuerpo reacciona frente a un alimento porque lo ha confundido con una amenaza. Los síntomas pueden variar desde leves hasta potencialmente mortales.

Intolerancia alimentaria	Alergia alimentaria
Solo afecta el sistema digestivo	Afecta el sistema inmunológico
Los signos aparecen lentamente	Los signos pueden aparecer muy rápidamente
Menos grave	Más grave
Más frecuente	Menos frecuente
Los signos y síntomas pueden incluir malestar estomacal, cólicos, distensión abdominal y vómitos.	Los signos y síntomas pueden incluir picazón en la boca, labios hinchados, nariz aguada, ronchas y dificultad para respirar.

¿Qué hago si pienso que mi hijo es alérgico a un alimento?



No permita que su hijo coma un alimento que pueda estarle causando una reacción alérgica hasta que hable con el médico.



Hable con su médico para que le ordene epinefrina para tratar reacciones alérgicas alimentarias.



Visite www.foodallergy.org o llame al 800-929-4040 para mayor información acerca de lo que debe preguntarle al médico y para información adicional acerca de las alergias alimentarias.

Si su hijo presenta signos graves de alergia alimentaria—como dificultad para respirar o hinchazón en la lengua—¡llame inmediatamente al 9-1-1!