



Alergias alimentarias: Preguntas frecuentes

¿Qué es una alergia alimentaria?

La alergia alimentaria se produce cuando el sistema inmunológico de su cuerpo reacciona a la proteína de un alimento porque ha confundido dicha proteína con una amenaza. Los síntomas pueden variar de leves a potencialmente mortales.

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

La alergia alimentaria a veces se confunde con intolerancia a los alimentos. Las alergias alimentarias involucran al sistema inmunológico y pueden poner la vida en peligro. Una intolerancia se produce cuando su cuerpo tiene dificultades para digerir un alimento. Puede hacer que se sienta mal, por lo general, con malestares estomacales, pero no pone la vida en peligro. La intolerancia más común es la intolerancia a la lactosa, un azúcar natural que se encuentra en la leche.

¿Cuáles son los alérgenos alimentarios más comunes?

Se sabe que más de 170 alimentos causan alergias alimentarias; sin embargo, ocho alimentos representan 9 de cada 10 reacciones en los Estados Unidos. Estos son la leche, los huevos, los cacahuetes, los frutos secos, la soja, el trigo, el pescado y los mariscos.

¿Cuáles son los síntomas de una reacción alérgica a los alimentos?

Una reacción alérgica a los alimentos puede tener muchos síntomas diferentes, y una sola persona puede experimentar diferentes síntomas de una reacción a la siguiente. Muchas reacciones comienzan con síntomas de la piel, como urticaria o una erupción cutánea, pero otros no. Síntomas más graves, como una reducción de la presión arterial y dificultad para respirar, pueden poner en peligro la vida. Hable con su alergista y trabaje con él para completar un Plan de atención de emergencia para alergias alimentarias y anafilaxia a fin de estar preparado en caso de emergencia. Una lista completa de los síntomas de una reacción alérgica a los alimentos está disponible en foodallergy.org/symptoms.

¿Qué es la anafilaxia?

La anafilaxia es una reacción alérgica grave que ocurre rápidamente y puede causar la muerte. El uso temprano de un autoinyector de epinefrina es el tratamiento primario para la anafilaxia. Una lista completa de los síntomas de la anafilaxia y más información están disponibles en foodallergy.org/anaphylaxis.

Los antihistamínicos, ¿detendrán la anafilaxia?

No. Si bien los antihistamínicos pueden ayudar a aliviar algunos síntomas leves de una reacción alérgica, como picazón en la boca o urticarias, no pueden detener los síntomas potencialmente mortales de la anafilaxia.

¿Qué cantidad de un alérgeno alimentario se necesita para provocar una reacción?

Incluso una pequeña cantidad de un alérgeno alimentario puede causar una reacción en algunas personas con alergias a los alimentos. Aunque la ingestión es la causa principal de reacciones severas, en algunos casos, el contacto con la piel o la inhalación de la proteína de un alimento (por ejemplo, el vapor que se emana al cocinar mariscos) puede causar síntomas.

¿Cuánto tiempo lleva que comience una reacción después de comer un alimento?

Los síntomas suelen comenzar tan pronto como unos minutos después de comer un alimento y hasta dos horas después. En algunos casos, después de que los primeros síntomas desaparecen, puede comenzar una segunda ola de síntomas entre una y cuatro horas más tarde (o incluso, a veces, mucho después). Esta segunda ola de síntomas se denomina reacción bifásica. El riesgo de una reacción bifásica es el motivo por el cual los pacientes que tienen una reacción severa deben permanecer en un hospital durante cuatro a seis horas para su observación.



¿Quién tiene mayor riesgo de sufrir una reacción alérgica grave a los alimentos?

Cualquier persona que tenga una alergia alimentaria puede tener una reacción alérgica severa a los alimentos. Sin embargo, tener asma lo pone en mayor riesgo. Los resultados fatales de la anafilaxia incluyen a una cantidad desproporcionada de adolescentes y adultos jóvenes, posiblemente porque toman mayores riesgos con sus alergias alimentarias (comer de forma peligrosa y retrasar el tratamiento).

¿Se puede predecir la severidad de las reacciones alérgicas a los alimentos de una persona según sus reacciones previas?

No. Una persona cuyas reacciones hayan sido leves en el pasado puede experimentar repentinamente reacciones graves que podrían ser mortales.

¿Cuántas personas tienen alergias alimentarias?

Nada menos que 15 millones de estadounidenses tienen alergias alimentarias, cifra que incluye a casi 6 millones de niños.

¿Por qué aumentan las alergias alimentarias?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades han informado de un aumento del 50% en la cantidad de niños con alergias alimentarias desde fines de los años noventa. Se han sugerido muchas teorías sobre por qué está creciendo la cantidad de personas con alergias alimentarias, pero la investigación científica aún no ha encontrado la causa.

¿Hay una cura para las alergias alimentarias?

Todavía no. La estricta evitación del alérgeno alimentario es la única forma de prevenir una reacción, y un autoinyector de epinefrina es el único medicamento para detener una reacción severa llamada anafilaxia.

¿Puede una persona superar sus alergias alimentarias?

Las alergias al cacahuete, los frutos secos, los pescados y los mariscos son generalmente de por vida. Las alergias a la leche, el huevo, el trigo y la soja, por lo general, comienzan en la infancia y eventualmente pueden superarse.

Si pienso que mi hijo o yo hemos superado una alergia alimentaria, ¿está bien intentar probar una pequeña cantidad de ese alimento?

No. Solo su alergista puede realizar una prueba. Para obtener más información sobre las pruebas de alergias alimentarias, visite foodallergy.org/diagnosis.