



Secretaría de Estado de Salud Pública y Asistencia Social
(SESPAS)

ENFERMEDAD
ALERGIA ALIMENTARIA

Santo Domingo, R. D.

¿QUÉ ES?

Las alergias son una reacción del sistema inmune a ciertas sustancias que, en ausencia de esta "sensibilidad" especial, son inocuas.

Estas reacciones adversas pueden ser innatas o bien adquiridas.

Las alergias alimentarias son aquellas que se producen por la ingesta de las sustancias a las que se es alérgico (alérgenos).

Los síntomas pueden aparecer en cuestión de minutos o incluso hasta dos horas después de la ingesta del alimento. En algunos casos, los síntomas pueden no presentarse hasta uno o dos días después.

CAUSAS

La reacción alérgica puede ser causada por la ingesta de cualquier alimento o sustancia.

Los alimentos más comúnmente implicados en las alergias son:

la leche de vaca,

las claras de huevo,

el trigo,

las semillas de soja o de sésamo,

los frutos secos como las nueces, los cacahuetes, las almendras, las pipas de girasol,...

el pescado y el marisco,

los melones o

el chocolate

SÍNTOMAS

Diarrea (común).

Dolor abdominal (común).

Flatulencia e hinchazón (común).

Erupciones en la piel.

Urticaria.

Picazón.

Hinchazón de la cara (en especial de los labios), manos y pies.

Alergia al polen, asma, tos.

Náuseas y vómitos.

Dolor de cabeza, migraña.

Desmayo o mareos.

FACTORES DE RIESGO

Otros problemas alérgicos, herencia familiar o alergia a algún tipo de alimento.

PREVENCIÓN

Identificación y eliminación de los alimentos responsables de la alergia.

Los lactantes que se inician en los alimentos sólidos a una edad más avanzada, tienden a tener menos alergias.

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

Medidas Generales

Elimine los alimentos sospechosos de su dieta durante dos semanas (o hasta que los síntomas desaparezcan) y a continuación, vuelva a tomar los alimentos de nuevo uno por uno para comprobar si los síntomas reaparecen.

Los análisis de piel pueden resultar útiles para identificar los alimentos causantes de la alergia, pero a menudo dan resultados positivos falsos (es decir, usted podrá dar positivo en el análisis de determinado alimento aunque no sea realmente alérgico a él).

Los pacientes con alergias graves a determinados alimentos deberán ser extremadamente precavidos a la hora de evitar dichos alimentos.

Lleve con usted un set con una jeringuilla que contenga adrenalina en caso de ingestión accidental del alimento dañino por si se presentara la reacción alérgica.

Considere la posibilidad de llevar un brazalete de alerta médica o una medalla colgada del cuello que indique su problema alérgico.

Medicación

No se dispone de ninguna medicación para el tratamiento de las alergias a los alimentos; sin embargo, su médico puede prescribirle una determinada medicación para aliviar algunos de los síntomas.

Actividad

No existen restricciones.

Dieta

Evite los alimentos causantes de la alergia. Lea atentamente las etiquetas de los alimentos.

Con esta enfermedad se aconseja seguir la siguiente dieta:
Dieta para estudio y control de la alergia alimentaria

POSIBLES COMPLICACIONES

Reacciones anafilácticas (dificultad en la respiración, irregularidades cardíacas, bajada brusca de la presión sanguínea y colapso).

Reacción con urticaria o eczema.

Asma bronquial.

Inflamación intestinal (síntomas gastrointestinales).

PRONÓSTICO

Los niños a menudo desarrollan una hipersensibilidad a determinados alimentos a la edad de dos a cuatro años.

Los adultos con hipersensibilidad a determinados alimentos (especialmente a la leche, el pescado, el marisco y los frutos secos) son menos proclives a desarrollar una alergia.