



alergias por tipo de alérgenos

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades, Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. [722] 2 193887 Estado de México

alergias alimentarias



Es un tipo de respuesta inmunitaria desencadenada por el consumo de huevos, maníes, leche u otro tipo específico de alimento.

- Muchas personas tienen intolerancia a los alimentos. Este término se refiere a acidez, cólicos, dolor de estómago o diarrea que pueden ocurrir después de comer alimentos como:
 - Productos del maíz.
 - Leche de vaca y productos lácteos (intolerancia a la lactosa).
 - Trigo y otros granos que contienen gluten (celiaquía).
- Cualquier alimento puede causar una reacción alérgica. Las alergias alimentarias más comunes son a:
 - Los huevos (principalmente niños/as).
 - El pescado (niños/as mayores y adultos/as).
 - La leche (personas de todas edades).
 - Los maníes (personas de todas las edades).
 - Los mariscos, como camarón, cangrejo y langosta (personas de todas las edades).
 - La soya o soja (principalmente niños/as).
 - Las nueces de árbol (personas de todas las edades).
 - El trigo (principalmente niños/as).
- Los síntomas generalmente comienzan en un lapso de dos horas después

- de comer. A veces, los síntomas también pueden comenzar varias horas después de consumir el alimento.
- Los elementos clave de una alergia alimentaria incluyen urticaria, una voz ronca y sibilancia.
- Otros síntomas que se pueden presentar incluyen:
 - Hinchazón (angioedema), especialmente de los párpados, cara, labios y lengua.
 - Dificultad para tragar o respirar debido a la hinchazón de la garganta.
 - Picaazón de la boca, garganta, ojos, piel o cualquier otra área.
 - Mareo o desmayo.
 - Congestión nasal, goteo nasal.
 - Calambres estomacales, diarrea, náuseas o vómito.
 - Picaazón en los labios, lengua y garganta.
 - Hinchazón de los labios (algunas veces).
- En reacciones graves, llamadas anafilaxia, además de los síntomas anteriores, puedes presentar hipotensión arterial y bloqueo en las vías respiratorias.

alergias farmacológicas



Son un grupo de síntomas causados por una reacción alérgica a un fármaco (medicamento). La alergia farmacológica implica una respuesta inmunitaria en el cuerpo que produce una reacción alérgica a la medicina.

- Es posible que la primera vez que tomas el medicamento no tengas problemas. Pero el sistema inmunitario puede producir una sustancia (anticuerpo) contra ese fármaco. La próxima vez que tomes el fármaco, el anticuerpo le ordena a los glóbulos blancos que produzcan un químico llamado histamina. La histamina y otros químicos causan los síntomas de tu alergia.
- Los fármacos comunes causantes de alergias abarcan:
 - Anticonvulsivos.
 - Insulina (en particular, fuentes animales de insulina).
 - Medios de contraste con yodo, para rayos X (pueden causar reacciones similares a las alergias).
 - Penicilina y antibióticos conexos.
 - Sulfamidas
- La mayoría de los efectos secundarios de los fármacos no se deben a una reacción alérgica. Por ejemplo, el ácido acetilsalicílico (aspirin) puede producir urticaria no alérgica o desencadenar asma sin comprometer al sistema inmunitario. Muchas personas confunden un efecto colateral molesto pero no grave de un fármaco, como sentir náuseas, con una alergia farmacológica.
- La mayoría de las alergias farmacológicas causan ronchas y urticarias leves. Estos síntomas pueden ocurrir de inmediato u horas después de recibir la droga. La enfermedad del suero es una forma retrasada de alergia farmacológica que ocurre una semana o más después que estuviste expuesto/a a un medicamento o vacuna.
- Los síntomas comunes de una alergia farmacológica abarcan:
 - Urticaria.
 - Picaazón en la piel o en los ojos (común).
 - Erupciones cutáneas (común).
 - Hinchazón de los labios, la lengua o la cara.
 - Sibilancias.
- Los síntomas de anafilaxia incluyen:
 - Cólicos o dolor abdominal.
 - Confusión.
 - Diarrea.
 - Dificultad respiratoria con sibilancias o voz ronca.
 - Mareos.
 - Desmayo, desvanecimiento.
 - Ronchas en diferentes partes del cuerpo.
 - Náuseas, vómitos.
 - Pulso rápido.
 - Sensación de percibir los latidos cardíacos (palpitaciones).

alergias venenode insectos



Las mordeduras y picaduras de insectos pueden causar una reacción cutánea inmediata. Las mordeduras de las hormigas rojas y las picaduras de abejas, avispas y avispones con frecuencia son dolorosas.

- Es más probable que las picaduras de mosquitos, pulgas y ácaros causen picazón antes que dolor.
- Las picaduras de insectos y arañas causan más muertes por intoxicación que las mordeduras de serpientes.
- En la mayoría de los casos, las mordeduras y picaduras de insectos se pueden tratar en casa fácilmente. Algunas personas tienen reacciones extremas que requieren tratamiento inmediato para prevenir la muerte.
- Algunas picaduras de arañas, como la viuda negra o la reclusa parda, pueden causar enfermedades serias o la muerte. La mayoría de las picaduras de arañas son inofensivas. Si es posible, lleva el insecto o araña que te mordió cuando busques tratamiento para su identificación.
- Los síntomas dependen del tipo de picadura o mordedura y pueden incluir:
 - Dolor.
 - Enrojecimiento.
 - Hinchazón.
 - Picazón.

- Ardor.
 - Entumecimiento.
 - Hormigueo
- Algunas personas tienen reacciones graves y potencialmente mortales a las picaduras de abejas o de insectos. Esto se denomina shock anafiláctico. Esta afección puede ocurrir rápidamente y llevar a la muerte rápida si no se trata de manera oportuna.
 - Los síntomas de anafilaxia pueden ocurrir rápidamente y afectar a todo el cuerpo. Estos incluyen:
 - Dolor en el pecho.
 - Hinchazón de la boca o la cara.
 - Dificultad en la deglución.
 - Dificultad para respirar.
 - Desmayo o mareos.
 - Dolor abdominal o vómitos.
 - Erupción o enrojecimiento.



alergias aéreas

- Las alergias respiratorias se pueden dividir en distintos tipos, dependiendo del agente que las cause (polen, polvo, animales u hongos), pero también se pueden diferenciar según los síntomas que produzcan, en rinitis, asma, bronquitis o neumonía, lo que tiene que ver con la zona del sistema respiratorio que estén afectando.
- Dependiendo de la reacción que produzca tu sistema inmunológico puedes sufrir una rinitis o puedes llegar a tener síntomas de asma incluso.
- Dependiendo de la zona de tu sistema respiratorio que se vea afectada con un agente externo, serán los síntomas que tendrás. Veamos a continuación qué síntomas podemos tener:
 - Síntomas nasales. Cuando tenemos síntomas como estornudos, picazón y secreción nasal, picazón ocular, molestias en las zonas detrás de la nariz (donde están los senos nasales), estamos frente a una rinitis, es decir, una manifestación alérgica del sistema respiratorio superior, que generalmente se da con los hongos o con el polen.
 - Síntomas pulmonares. También puede que tengamos reacciones alérgicas a nivel de nuestro sistema respiratorio inferior, en nuestros pulmones, como tos seca, sibilancias o dificultad respiratoria. Este tipo de síntomas generalmente se presentan con alérgenos como la caspa de las mascotas o con irritantes ambientales.

- Molestias en ojos y oídos. Algunos alérgenos, como los ácaros del polvo, las pinturas y el humo del tabaco, pueden irritar directamente los ojos, produciendo picazón, enrojecimiento y lagrimeo. Los síntomas nasales que se producen constantemente con una alergia pueden afectar el oído, haciendo sentir que está a punto de reventar, o incluso generando problemas de audición.
- Si sufres de algún síntoma de alergia respiratoria debes ir a la o el médico, que te podrá ayudar con algún tratamiento con antihistamínicos o con otro fármaco que logre disminuir la inflamación e irritación de la mucosa nasal y ocular que se produce con los alérgenos. Tendrás que tener más cuidado en la primavera, donde se liberan más agentes en el aire y tendrás que tomar algunas precauciones, cuando ya conozcas a qué eres alérgico, para evitar esas molestias. También el uso de gotas para los ojos puede ser de ayuda y algunos fármacos de uso intranasal pueden ser muy efectivos.
- Muchos niños/as comienzan a mostrar síntomas de alergias, que los pueden afectar fuertemente, entonces es importante identificar los alérgenos que los y las afectan para poder evitarlos. También es común que las alergias respiratorias estén relacionadas a episodios de asma, por lo que si sientes dificultades para respirar, debes consultar con tu médico/a.



Cuando tu sistema inmunológico reacciona disparando respuestas frente a un agente que ingresa por tu sistema respiratorio y sufres síntomas de este sistema, estás frente a una alergia respiratoria.

alergias en México



De acuerdo con la Secretaría de Salud el 40% de la población en México padece alergias, ronchas, entre otros síntomas.

- Especialmente las y los niños, quienes manifiestan estornudos, escurrimiento nasal, dificultad para respirar y ronchas, entre otros síntomas.
- El médico alergólogo Carlos León Ramírez explica que en México, las alergias más comunes, ya sea por su frecuencia o importancia son:
 - Rinitis alérgica.
 - Asma.
 - Dermatitis atópica.
 - Alergia alimentaria.
 - Prurigo por insectos (aparición de pequeños granos que ocasionan picazón).
- El también director general del Centro de Asma y Alergia de México detalla que el 30% de la población padece rinitis alérgica, mientras que el 10% registra síntomas de asma. En tanto, para las demás alergias no existen cifras exactas.
- En general todas las alergias se pueden prevenir si se toman en cuenta las siguientes recomendaciones:
 - Tener lactancia materna.
 - Evitar las cesáreas.
 - Tratar de cumplir con la gestación completa.
 - Disminuir el contacto con contaminantes ambientales o alimentos artificiales.

- Otra forma de prevenirlas es evitar que dos personas con alergias se casen, porque la principal razón para que un paciente desarrolle este padecimiento es la herencia.
- En cuanto a la alergia alimentaria, los antecedentes de atopia familiar y personal (asma, rinitis alérgica, dermatitis atópica) y el género masculino se han descrito como factores de riesgo para desarrollarla. Las y los hijos de padres y madres asmáticos presentan 4 veces más alergia alimentaria que la población no seleccionada. Se ha asociado una menor incidencia de enfermedades alérgicas en los lactantes con la introducción tardía de alimentos sólidos.
- Puede disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades alérgicas en lactantes la introducción de huevo y leche de vaca a los 12 meses y cacahuates, nueces y mariscos después de los 2 años, sin afectar su nutrición. No está justificado el uso de probióticos en la prevención de enfermedades alérgicas en niños
- Si tú tienes un padre o madre alérgico/a se incrementa la posibilidad de heredarla en un 30 al 50%, pero si los dos progenitores sufren alguna alergia el riesgo se eleva del 50 al 70%.
- Si consideras que eres alérgico/a a algo, ya sea al polen, polvo o algún alimento, acude con un/a especialista, quien te brindará información necesaria para reducir los síntomas y tener un mejor estilo de vida. Y tú, ¿a qué eres alérgico?

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

