

## alergia alimentaria

### Semana Mundial de la Alergia

- La alergia alimentaria es una reacción del sistema inmunitario que ocurre poco después de haber ingerido un determinado alimento. Incluso una pequeña cantidad del alimento que causa la alergia puede ocasionar signos y síntomas, como problemas digestivos, urticaria o inflamación de las vías respiratorias. En algunas personas, una alergia alimentaria puede ocasionar síntomas graves o, incluso una reacción denominada «anafilaxis», que puede poner en riesgo la vida.
- Se calcula que la alergia alimentaria afecta al 6 y 8% de niños y niñas menores de 3 años y hasta al 3% de adultos/as. A pesar de que no existe cura, algunos niños/as superan su alergia alimentaria cuando crecen.
- Es fácil confundir la alergia alimentaria con una reacción mucho más frecuente llamada «intolerancia alimentaria». Aunque es molesta, la intolerancia alimentaria es una enfermedad de menor gravedad que no involucra al sistema inmunitario.
- Se estima que entre 250 y 520 millones de personas padecen alergia a algún tipo de alimento. El número de afectados aumenta tanto en países desarrollados como en desarrollo, sobre todo en niños y niñas. La alergia alimentaria se complica por otras enfermedades, como asma y dermatitis atópica, erupciones en la piel.
- Datos del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) estiman que 25% de la población del país padece algún tipo de alergia, incluida la alimentaria. La automedicación para controlar los síntomas es un factor que ha provocado aumento en el número de casos. Y según la Dirección

- de Información en Salud en México en el 2017 hubo 340 caso a nivel nacional de alergias alimentarias y en el Estado de México 30 casos.
- La población infantil es la más afectada. La prevalencia es de 4.2% en menores de 3 a 5 años y es de 3.9% en menores de 18 años. Proteína de la leche, cacahuete, mariscos, frutos secos, huevo y trigo son los principales alimentos involucrados en alergias.
- Hay una necesidad del etiquetado correcto de alimentos en todo el mundo, que permita disminuir riesgos para la salud de la población y aunque en México se cuenta con la NORMA Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria, que define a la ETIQUETA como cualquier rótulo, marbete, inscripción, imagen u otra materia descriptiva o gráfica, escrita, impresa, estarcida, marcada, grabada en alto o bajo relieve, adherida, sobrepuesta o fijada al envase del producto preenvasado o, cuando no sea posible por las características del producto, al embalaje, incluye también a la presencia de Leyendas precautorias que se refieren a cualquier texto o representación que prevenga al consumidor sobre la presencia de un ingrediente específico o sobre los daños a la salud que pueda originar el abuso en el consumo de éste. La propia NOM establece que el fabricante debe declarar todos aquellos ingredientes o aditivos que causen hipersensibilidad, intolerancia o alergia, considerando el listado de los señalados como potencialmente causantes.

La Organización Mundial de Alergia (WAO) junto con sus 95 Sociedades Nacionales Miembros, abordará el tema: "El problema global de la alergia alimentaria", en su semana mundial del 7 al 13 de abril.

### causas de la alergia alimentaria

- En respuesta, el sistema inmunitario desencadena células para liberar anticuerpos conocidos como «inmunoglobulina E» (IgE), con el fin de neutralizar el alimento o la sustancia alimenticia causante de la alergia (el alérgeno).
- La próxima vez que comas aunque sea la cantidad más pequeña de ese alimento, los anticuerpos IgE lo detectarán y enviarán una señal al sistema inmunitario para que libere una sustancia química denominada «histamina», así como otras sustancias químicas en el torrente sanguíneo. Estos químicos provocan síntomas de alergia.
- En las y los adultos, la mayoría de las alergias alimentarias se desencadenan a causa de ciertas proteínas que están presentes en: mariscos, como el camarón, la langosta y el cangrejo; Maníes; frutos secos, como nueces y pacanas; pescado.
- En niñas y niños, las alergias alimentarias generalmente se desencadenan a causa de ciertas proteínas presentes en: maníes, frutos secos, huevo, leche de vaca, trigo, soja.
- Algunos factores de riesgo de alergia alimentaria son:
  - Antecedentes familiares. Tienes un mayor riesgo de alergia alimentaria si en tu familia son frecuentes el asma, eccema, urticaria o alergias como la rinitis alérgica (fiebre del heno).
  - Otras alergias. Si ya eres alérgico a un alimento, puedes tener

mayor riesgo de contraer alergia a otro alimento. Asimismo, si tienes otros tipos de reacciones alérgicas, como rinitis alérgica (fiebre del heno) o eccema, el riesgo de padecer alergias alimentarias es mayor.

- Edad. Las alergias alimentarias son más frecuentes en niñas y niños, especialmente en bebés. A medida que creces, el aparato digestivo madura y es menos probable que el cuerpo absorba alimentos o ingredientes que desencadenan alergias. Afortunadamente, los infantes generalmente superan alergias a la leche, la soja, el trigo y los huevos. Las alergias graves y las alergias a los frutos secos y a los mariscos suelen ser de por vida.
- Asma. El asma y las alergias alimentarias generalmente se manifiestan juntas. En esos casos, es probable que los síntomas de alergias a los alimentos y del asma sean graves.
- Las complicaciones de una alergia alimentaria pueden comprender:
  - Anafilaxia. Es una reacción alérgica que puede poner en riesgo la vida.
  - Dermatitis atópica (eccema). La alergia alimentaria puede causar una reacción en la piel, como eccema.

Cuando tienes una alergia alimentaria, el sistema inmunitario identifica erróneamente un alimento o una sustancia específica del alimento como dañino.

# síntomas de la alergia alimentaria

- Para otras personas, una reacción alérgica a un alimento puede ser aterradora e, incluso, poner en riesgo su vida. Los síntomas de una alergia alimentaria normalmente se manifiestan de unos minutos a un par de horas después de ingerir el alimento ofensivo.
- Los signos y síntomas más frecuentes de una alergia alimentaria son los siguientes:
  - Hormigueo o picazón en la boca.
  - Urticaria, picazón o eccema.
  - Hinchazón en los labios, cara, lengua y garganta u otras partes del cuerpo.
  - Silbido al respirar, congestión nasal o dificultad para respirar.
  - Dolor abdominal, diarrea, náuseas o vómitos.
  - Mareos, aturdimiento o desmayos.
- En algunas personas, una alergia alimentaria puede causar una reacción alérgica grave llamada «anafilaxia». Esto puede ocasionar signos y síntomas que pueden poner en riesgo la vida, entre ellos:
  - Oposición y estrechamiento de las vías respiratorias.
  - Inflamación en la garganta o sensación de nudo en la garganta que dificulta la respiración.
  - Choque con descenso grave de la presión arterial.
  - Pulso acelerado.
  - Mareos, aturdimiento o pérdida del conocimiento.
- El tratamiento de urgencia es fundamental en el caso de anafilaxia. Si no se trata, puede causar un coma o incluso la muerte.
- Consulta con una o un médico o alergólogo si tienes síntomas de alergia alimentaria inmediatamente después de comer. De ser posible, consulta con el médico cuando la reacción alérgica está ocurriendo. Esto ayudará a realizar un diagnóstico.
- Busca tratamiento de urgencia si tienes signos o síntomas de anafilaxia, tales como:
  - Oposición de las vías respiratorias que dificulta la respiración.
  - Choque con descenso grave de la presión arterial.
  - Pulso acelerado.
  - Mareos o aturdimiento.

Para algunas personas, una reacción alérgica a un alimento específico puede resultar molesta pero no grave.

## principales alimentos alérgenos

- Alergia al huevo. También suele ocurrir en la infancia y en muchas ocasiones desaparece entre el primer y segundo año de vida y alrededor de un 70% de niñas y niños terminan superando la alergia. El tratamiento para las personas que tienen alergia al huevo está basado en mantener una dieta completamente exenta de este producto y se debe prestar especial atención ya que muchos alimentos contienen huevo sin que el consumidor lo conozca: repostería, pastas, salsas, cosméticos (cuando la persona es alérgica al contacto), etc.
- Alergia al marisco y al pescado. Es una alergia bastante más frecuente, sobre todo al marisco, siendo más común en adultos/as que en niños/as. En el caso del pescado, la mayoría de las alergias suelen ser al pescado blanco y esta alergia puede durar toda la vida.
- Alergia a frutos secos, legumbres y cereales. Legumbres como la soja, lentejas, guisantes o garbanzos y frutos secos como el cacahuete son los alimentos a los que normalmente se deben las alergias. En cuanto a los cereales, la prevalencia a esta alergia es bastante baja y suele desaparecer con la edad. Se recomienda estar muy atentos a las etiquetas de los productos.
- Alergia a verduras y frutas. Es la causa más común de reacciones en niños y niñas de más de 5 años y adultos/as. La fruta más común a

producir reacción alérgica es el melocotón. En cuanto a las verduras, las más alérgicas son las hortalizas (lechuga, zanahoria, tomate...).

- Gluten. Es una glucoproteína presente en cereales como el trigo, centeno, cebada y avena. En los celíacos, cuando ingieren gluten se produce una reacción inflamatoria en el intestino que provoca pérdida de peso, vómitos, fatiga, dolor abdominal, etc.
- Lactosa. Consiste en un azúcar que está presente en cualquier leche de mamífero (vaca, cabra, oveja). Las personas que son intolerantes a la lactosa no poseen suficiente enzima lactasa en el intestino delgado para digerir toda la lactosa consumida por lo que pasa al intestino grueso y provoca dolores, hinchazón abdominal, etc.
- Histamina. Es una sustancia que fabrica nuestro propio cuerpo, aunque también se encuentra presente en alimentos como queso, vino o verduras. Se da en personas cuyas enzimas no son capaces de absorber y degrada la histamina que se acumula en el cuerpo. Esto puede provocar problemas gástricos, dolor de cabeza, migrañas, etc.
- Una vez detectada cualquier intolerancia o alergia es muy importante un buen tratamiento, es decir, que se mantenga una dieta sana y equilibrada.

Alergia a la leche. Suele ocurrir durante la infancia (los primeros meses) y en muchos de los casos, desaparece a los pocos años de vida. La única solución es sustituir la leche y derivados lácteos por otros productos que no sean de origen animal como la leche de soja, almendras, arroz, etc.

## prevención de la alergia alimentaria

- Además, algunos alimentos pueden estar muy ocultos cuando se usan como ingredientes en algunas comidas, especialmente en restaurantes y otros entornos sociales.
- Si sabes que tienes una alergia alimentaria, toma estas medidas:
  - Sé consciente de lo que comes y bebes. Asegúrate de leer cuidadosamente las etiquetas de los alimentos.
  - Si ya tuviste una reacción grave, usa un brazalete o collar de alerta médica para que los demás sepan que tienes una alergia alimentaria, en caso de que tengas una reacción y no puedas comunicarte.
  - Habla con tu médico/a sobre la posibilidad de que te recete epinefrina de urgencia. Si corres el riesgo de tener una reacción alérgica grave, es posible que debas llevar un autoinyector de epinefrina (Adrenaclick, EpiPen) contigo.
  - Ten cuidado en los restaurantes. Asegúrate de que el mesero o el cocinero sepan que en ninguna circunstancia puedes comer el alimento al que eres alérgico, y tienes que estar totalmente seguro de que tu comida no contenga ese alimento. Además, debes asegurarte de que la comida no se prepare en superficies o sartenes que hayan estado en contacto con el alimento al que eres alérgico.
- No dudes en hacer conocer tus necesidades. Por lo general, el personal del restaurante te ayudará con gusto si entiende claramente tu pedido.
- Planifica las comidas y los tentempiés antes de salir de tu casa. Si es necesario, lleva un hielera con alimentos libres de alérgenos cuando viajes o asistas a un evento. Si tú o tu hijo no pueden comer un pastel o un postre en una fiesta, lleva algo especial que puedan comer para que no se sientan excluidos de la celebración.
- Si tu hijo/a tiene una alergia alimentaria, toma estas precauciones para garantizar su seguridad:
  - Avísales a las personas importantes que tu hijo/a tiene una alergia alimentaria.
  - Explica los síntomas de la alergia.
  - Escribe un plan de acción. El plan debe describir cómo atender a tu niño/a si tiene una reacción alérgica a la comida.
  - Haz que tu hijo/a use un brazalete o collar de alerta médica.

La mejor forma de prevenir una reacción alérgica es saber qué alimentos pueden provocar los signos y síntomas, y evitarlos. Para algunas personas, esto es una simple molestia, pero para otras resulta muy difícil.



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/](http://www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/)  
correo: [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx)

o síguenos por:

