



Respirando con AANMA

800.878.4403
WWW.AANMA.ORG

Un boletín informativo para personas con asma y sus familiares



Alrededor de dos millones de personas sufren alergia a los alimentos en Estados Unidos. Un 8% de ellos son niños. Esto sucede porque el sistema inmunológico reacciona en forma extrema ante un alimento inofensivo para el común de la gente debido a la producción de un anticuerpo alérgico llamado IgE (Inmunoglobulina E). Este anticuerpo puede desarrollarse en cualquier momento, aun cuando el alimento se haya consumido anteriormente sin ningún problema.

En general, lo que causa la alergia a los alimentos son las proteínas que se encuentran en ellos, y en la mayoría de los casos la reacción aparece después de que el alimento ha sido

cocinado o digerido. Hay otros alimentos —generalmente frutas y verduras— que causan reacción alérgica solo si se comen antes de cocinarlos. La mayor parte de esas reacciones se limita a la boca y a la garganta.

Alérgenos más comunes:

- Proteínas de la leche de vaca
- Huevos
- Cacahuets (maní)
- Trigo
- Soya
- Pescado
- Mariscos
- Nueces de árboles

Una persona alérgica a las nueces de los árboles o los mariscos puede ser alérgica a todos los miembros del mismo grupo. Esto se conoce como *reactividad cruzada*. Dentro de los grupos

animales de alimentos, la reactividad cruzada no es tan común. Por ejemplo, las personas alérgicas a la leche de vaca generalmente pueden comer carne de res, y los pacientes alérgicos a los huevos muchas veces pueden comer pollo.

Entre los mariscos, los crustáceos (camarón, cangrejo y langosta) son los que tienen más probabilidades de causar una reacción alérgica. Las reacciones alérgicas a los moluscos (almejas, ostras, etc.) son menos comunes. No obstante, algunas personas son alérgicas a ambos tipos de mariscos.

Síntomas

¿Intolerancia o alergia?

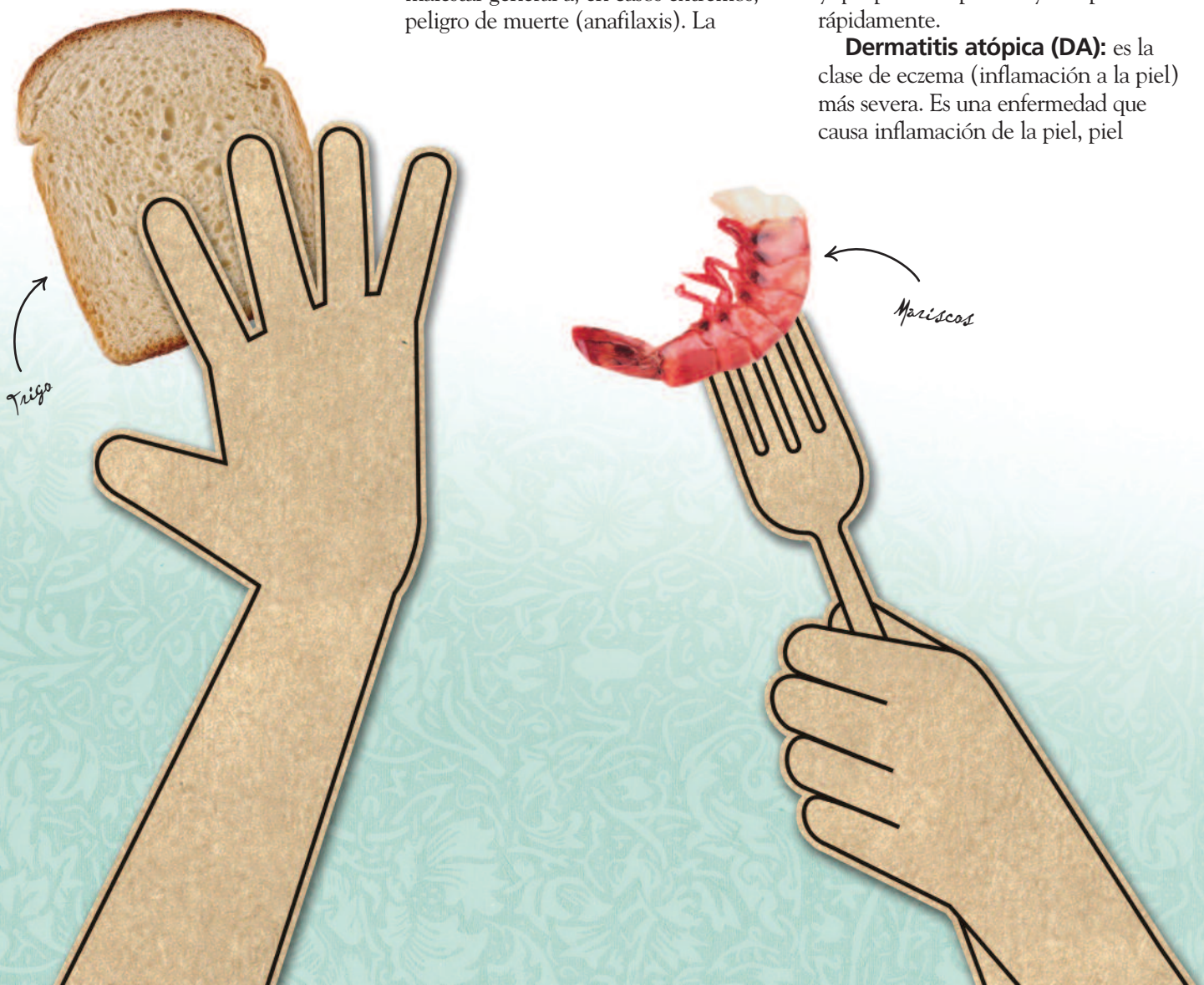
La alergia a los alimentos provoca una respuesta del sistema inmunológico, causando síntomas que van desde malestar general a, en casos extremos, peligro de muerte (anafilaxis). La

intolerancia a los alimentos es una respuesta física anormal a un alimento o aditivo y no involucra respuesta del sistema inmunológico, aunque algunos síntomas pueden ser los mismos que los de la alergia. Ej. Una persona que tiene síntomas molestos en el estómago después de tomar leche o algún producto derivado puede ser debido a la carencia de una enzima que descompone el azúcar de la leche (lactosa) y permite su correcta digestión. Es importante que hable con su médico para que le haga pruebas para verificar si es alergia o simplemente intolerancia.

Reacciones alérgicas más comunes

Urticaria: es la reacción alérgica a los alimentos más común de la piel. Se manifiesta como zonas rojas e hinchadas de la piel que pican mucho y que pueden aparecer y desaparecer rápidamente.

Dermatitis atópica (DA): es la clase de eczema (inflamación a la piel) más severa. Es una enfermedad que causa inflamación de la piel, piel



reseca, escamosa y picazón en el área afectada. También pueden aparecer grietas detrás de las orejas, sarpullidos en las mejillas, brazos y piernas. La DA casi siempre comienza durante la niñez y tiende a hacer erupción cuando se expone a ciertos factores como calor, tensión emocional, sudor, infecciones, irritantes o alérgenos. Dentro de los alérgenos se encuentran proteínas animales, vegetales o el polen. Una reacción alérgica a comida (o por contacto de la piel con comida, al prepararla o consumirla) puede desatar una erupción. Esta reacción a menudo es crónica, y se manifiesta en personas con antecedentes personales o familiares de alergias o asma.

Dificultades respiratorias: tos, respiración sibilante y dificultad para respirar debido al estrechamiento de las vías respiratorias pueden ser desencadenados por la alergia a los alimentos, especialmente en el caso de niños y bebés. Estos síntomas son similares a los síntomas de asma.

Síntomas gastrointestinales: vómitos, diarrea y calambres estomacales. También se puede presentar una irritación roja alrededor de la boca, picazón e hinchazón de la boca y la garganta, dolor abdominal,

hinchazón del estómago y gases.

Las reacciones no alérgicas temporales a ciertos alimentos, especialmente frutas, son bastante comunes en los recién nacidos. Los ácidos naturales en alimentos como tomates y naranjas pueden causar irritación alrededor de la boca; o el exceso de azúcar en el jugo de frutas u otras bebidas, puede provocar diarrea. Sin embargo, hay otras reacciones que sí son alérgicas, por eso es mejor consultar con un médico para salir de la duda.

Reacciones alérgicas graves

La alergia extrema a algún alimento puede producir anafilaxis. La anafilaxis puede ser mortal si no se trata a tiempo. Los síntomas incluyen sensación de calidez, rubor, hormigueo en la boca o una irritación roja con picazón. También se puede sentir mareo, falta de aire, estornudos severos, ansiedad, calambres estomacales, vómitos y diarrea. En casos graves, las personas pueden experimentar un descenso de la presión arterial que ocasiona pérdida de conocimiento y shock. Si no se trata de inmediato, la anafilaxis puede causar la muerte.

Los síntomas de anafilaxis se revierten mediante el tratamiento con epinefrina inyectable, antihistamínicos y otras medidas de emergencia. Si alguien sufre una reacción anafiláctica, es indispensable que reciba atención inmediata.

Respirando con AANMA

Presidenta:	Nancy Sander
Editora General:	Marcela Gieminiani
Editores Médicos:	Dr. Jaime Alvarez Dr. Antonio Castillo Dr. Emilio Saturno
Director Creativo:	Paul Tury

Respirando con AANMA es una publicación cuatrimestral de Allergy & Asthma Network Mothers of Asthmatics (AANMA). 2751 Prosperity Ave., Suite 150, Fairfax, VA 22031. 800.878.4403. Allergy & Asthma Network Mothers of Asthmatics (AANMA) y sus colaboradores asociados no se responsabilizan de cualquier acción tomada por los lectores a raíz de su propia interpretación del contenido de este boletín. AANMA les solicita a los lectores que consulten con su médico acerca de su propio tratamiento.

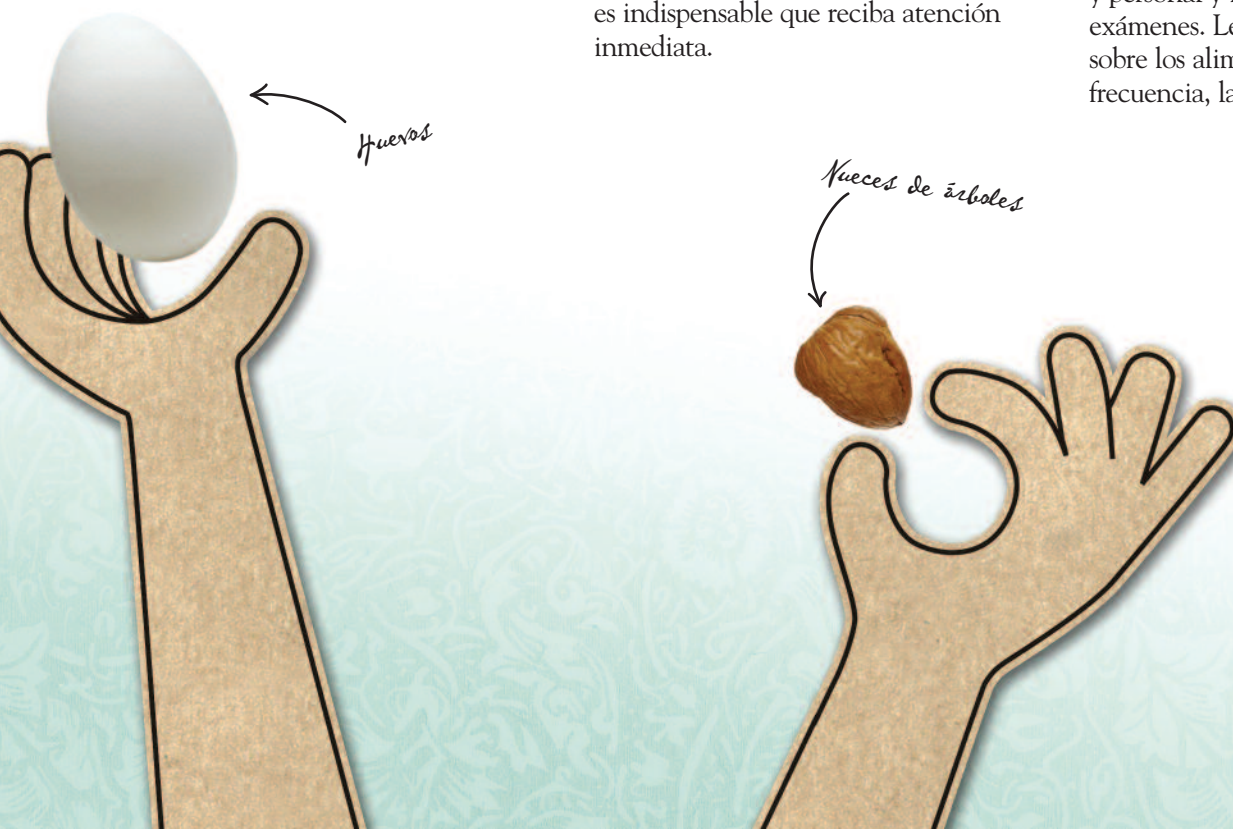
AANMA® 2010. Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción sin el consentimiento escrito del editor. Respirando con AANMA no permite la publicidad o el endoso de productos específicos en sus páginas. La información sobre los productos se incluye sólo como un servicio para los lectores, para el beneficio de la comunidad hispana.

Respirando con AANMA se publica gracias a un acuerdo de cooperación con el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Los contenidos que aparecen en esta publicación son de responsabilidad de los autores y no representan necesariamente la visión oficial de CDC.

Diagnóstico

Si sospecha que sufre de alergia a algún alimento debe visitar a un alergista/inmunólogo. El profesional estudiará su historial médico, familiar y personal y le realizará una serie de exámenes. Le preguntará también sobre los alimentos que consume, la frecuencia, la gravedad y naturaleza de

Continúa →



los síntomas, y el tiempo que pasa entre el momento que ingiere o come el alimento y la reacción.

Es posible que su médico le practique una prueba cutánea de alergia o prick test, que le ayudará a determinar su grado de sensibilidad a cierto alimento. Para realizar esta prueba se coloca una pequeña cantidad de extracto líquido fabricado con el alimento en la parte posterior del brazo. Esto se conoce como prueba del pinchazo, ya que se inyecta un poco de líquido a través de la capa superior de la piel. Si aparece una roncha o urticaria pequeña en un lapso de 15-20 minutos significa que es sensible a cierto alimento. Si es así, su médico evaluará la correlación con los síntomas y de acuerdo a eso le hará otros exámenes, que pueden incluir dietas y pruebas de provocación. Su médico también le puede solicitar una prueba de sangre llamada RAST o CAP-RAST para determinar IgE específicas para ciertos alimentos. Esto es recomendado generalmente en casos de eczema severa, donde no es posible realizar la prueba cutánea.

Tratamiento

La única forma de prevenir la alergia causada por algún alimento es evitando el alimento. Siga estos consejos:

- 1. Evite el alimento.** Manténgase alejado de él o los alimentos que le causan alergia. Es la única forma de evitar los síntomas.
- 2. Evite alérgenos ocultos.** Recuerde que

cada vez que come fuera de su casa donde no tiene control de la preparación o los ingredientes de las comidas, pregunte por los ingredientes y explique que sufre de alergia y que es un asunto serio. Hable con su alergista/ inmunólogo sobre otras formas de prevenir.

3. Lea las etiquetas de los alimentos.

Por regulación, las etiquetas de los alimentos deben contener la lista de los ingredientes. Siempre lea las etiquetas, y si tiene alguna duda, anote el ingrediente y pregunte a su médico antes de consumirlo.

4. Prepárese para las emergencias.

Las reacciones anafilácticas causadas por las alergias a los alimentos pueden ser una amenaza mortal. Las personas que han sufrido anafilaxis deben evitar estrictamente el alimento que desencadenó la reacción. Es indispensable que en caso de ingesta accidental, lleven y sepan usar epinefrina inyectable. Se recomienda que toda persona con la que tenga contacto diario, como familiares, amigos, compañeros de trabajo, administradores, maestros y empleados de guarderías sepan de su alergia (o la de su hijo) y sepan qué hacer en caso de anafilaxia.

Para el diagnóstico y tratamiento correctos, asegúrese de obtener atención de seguimiento de un alergista/inmunólogo.

AANMA Recomienda

PARA MÁS INFORMACIÓN:

Food Allergy and Anaphylaxis Network (Red de Alergia a los Alimentos y Anafilaxis, FAAN)
www.foodallergy.org

Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología
www.aaaai.org/espanol/tips/alergias_a_los_alimentos.stm

Llame gratis a nuestra línea Hispana

Si tiene alguna pregunta sobre lo que leyó en este boletín, o del asma o las alergias en general, llámenos gratis al 800.878.4403 ext. 109. Le atenderemos en español. O si prefiere, escribanos a info@aanma.org y le contestaremos a la brevedad.

Acerca de AANMA

Fundada en 1985, AANMA es una organización nacional sin fines de lucro que se dedica a entregar apoyo e información a las familias afectadas por alergias, asma y condiciones respiratorias relacionadas. A través de sus publicaciones, materiales educativos y servicios de alcance comunitario, AANMA se esfuerza por ayudar a que todos respiremos mejor, una familia a la vez.



Allergy & Asthma Network
Mothers of Asthmatics



Allergy & Asthma Network
Mothers of Asthmatics

AANMA
Ayudando a que
América respire mejor,
una familia a la vez.

Doble aquí

¡Gracias! Su participación es muy importante para nosotros.

Por favor llene esta tarjeta y regrésela a AANMA luego de haber leído el contenido de *Respirando con AANMA*. Sólo retire esta parte del boletín, dóblela por la mitad y ponga un pedacito de cinta adhesiva para juntar las dos mitades.

Servicios de AANMA

¿Le gustó "Respirando con AANMA?"

- Sí
- No

¿Le interesaría ser miembro de AANMA?

- Sí
- No

El asma y usted

¿Quién tiene asma en su familia?

- Usted
- Su hijo/a
- Otro _____

¿Con quién trata su asma?

- Médico de familia
- Pediatra
- Alergista
- Neumólogo
- Otro _____

Sí, quiero recibir información actualizada sobre alergias y asma. Sólo llene la siguiente información:

Nombre _____

Dirección _____

Ciudad _____

Estado _____ Código Postal _____

Número de teléfono _____

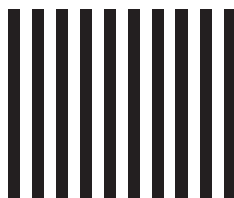
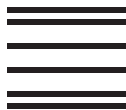
E-mail _____

Allergy & Asthma Network Mothers of Asthmatics (AANMA) es una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Su donación a la organización es deducible de sus impuestos.

BUSINESS REPLY MAIL
FIRST-CLASS MAIL PERMIT NO. 9640 FAIRFAX VA

POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

Allergy & Asthma Network
Mothers of Asthmatics
2751 Prosperity Avenue, Suite 150
Fairfax VA 22031-9723



NO POSTAGE
NECESSARY IF
MAILED IN THE
UNITED STATES