

## ¿Cree que podría sufrir de alergias alimentarias? Lea estos consejos.

Por Aaron Warnick

**L**a comida es uno de los grandes placeres de la vida. Pero para algunas personas, también puede ser uno de los mayores riesgos.

Cuando el sistema inmunológico humano funciona adecuadamente, es una maravillosa defensa que puede protegerlo de las infecciones. Su cuerpo escanea constantemente la presencia de gérmenes. Cuando encuentra algo que no le agrada, intenta deshacerse de eso. Pero en ocasiones, su cuerpo confunde la comida con algo que podría hacerle daño. Esto es una alergia alimentaria.

“Es una reacción dañina en su cuerpo,” dice Andrew Kim, MD, director médico de los Allergy and Asthma Centers (Centros de Alergia y Asma) en Virginia. “A veces, provocará algo leve, como comezón o sarpullido, pero a veces no podrá respirar.”

De acuerdo con el Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas, aproximadamente el 5 por ciento de los niños y 4 por ciento de los adultos estadounidenses tienen una alergia alimentaria.

La Ley de Protección al Consumidor y

Etiquetado de Alergenos Alimentarios identifica a ocho alergenitos alimentarios principales: huevos, pescado, leche, maní, crustáceos, frijoles de soja, nueces arbóreas y trigo. En 2004, dichos alergenitos representaron el 90 por ciento de todas las alergias alimentarias y reacciones alérgicas graves en los Estados Unidos.

Si presenta una reacción alérgica alimentaria, podría tener una sensación de cosquilleo o comezón en la boca. También puede manifestarse en la piel como sarpullido, comezón o eczema. Otros síntomas incluyen diarrea, náuseas o vómito, así como vértigo, desvanecimientos o mareos. Si se le hinchan los labios, el rostro, la lengua y garganta, o presenta sibilancia y problemas para respirar, llame para pedir ayuda de inmediato.

Debe hablar con su médico incluso si su reacción es leve. Puede ayudarlo a determinar si sufre de una alergia, así como indicarle qué alimentos debe evitar.

Las alergias alimentarias son más comunes en los niños y usualmente aparecen por primera vez en la infancia. No obstante, también pueden desarrollarse en la edad adulta.

Si sospecha la presencia de una alergia alimentaria, su alergólogo, médico o pediatra puede realizar una prueba conocida como la prueba de provocación alimentaria. Durante la prueba, se les da de comer a los pacientes pequeñas porciones de alimentos y se monitorean cuidadosamente las reacciones. Siempre deben realizarse dichas pruebas en un consultorio médico por personal capacitado.

“Las reacciones alérgicas aparecen rápidamente,” dice Kim. “Si busca reacciones alérgicas en usted o un niño, probablemente verá los resultados en el transcurso de una hora aproximadamente.”

Algunos padres solían pensar que el alejar los alergenitos de sus hijos saludables y sin alergias podría ayudar a prevenir alguna reacción. Sin embargo, es todo lo contrario. Estudios recientes descubrieron que el evitar ciertos alimentos durante años pudo haber provocado que las alergias sean más comunes.

“Ahora se piensa que debe introducir



>> Para más información acerca de las alergias alimentarias, visite [www.foodallergy.org](http://www.foodallergy.org).

los alergenitos de forma temprana, a menos que existan aquellos factores de riesgo que hacen que las alergias sean más probables,” indica Kim.

En ocasiones, cuando las personas sospechan que sufren de una alergia alimentaria, comienzan a evitar ciertos alimentos. Antes de que usted elimine tipos completos de alimentos de su alimentación, debe hablar con su médico. No es conveniente perder los nutrientes que necesita su cuerpo para funcionar.

Con frecuencia, lo que las personas consideran alergias alimentarias en realidad son intolerancias alimentarias, que significa que a su cuerpo se le dificulta digerir un alimento en particular. Si bien las alergias alimentarias pueden ser mortales, las intolerancias alimentarias no lo son.

Las alergias alimentarias no pueden prevenirse con medicación, pero en algunos casos, pueden prevenirse las intolerancias alimentarias. Tratar las intolerancias alimentarias puede ser tan fácil como consumir una menor cantidad de cierto alimento, en vez de eliminarlo por completo de su alimentación.

“A veces las reacciones corporales adversas e intolerancias comunes se confunden con alergias,” dice Kim. “Termina con personas evitando alimentos — y nutrientes importantes — que no necesitan evitar,” agrega Kim.

Si a usted o a su hijo le diagnostican una alergia alimentaria, hable con su médico para que le recete la epinefrina. Puede utilizarse durante una reacción conocida como anafilaxia que, de otro modo, podría ser mortal.

### Si su hijo tiene una alergia alimentaria:

◆ Lea con atención las etiquetas de los ingredientes alimentarios. Incluso si usó un producto en el pasado, revíselo cada vez que lo use, ya que pueden cambiar los ingredientes.

◆ Asegúrese de que su hijo sepa a qué es alérgico y que no acepte comida de los demás. Hable con el personal escolar acerca de la alergia de su hijo.

◆ Si come en un restaurante, llame anticipadamente e indique que su hijo tiene una alergia. Busque información de alergenitos en los menús y pregunte por los ingredientes a su mesero.

◆ Muchas recetas familiares pueden adaptarse para evitar los alergenitos. Cocine sus comidas favoritas con su hijo para que sepa lo fácil que es prepararlas sin riesgo.

