

ALERGIAS ALIMENTARIAS



Asociación Colombiana
de Gastroenterología
Fundada en 1947

¿QUÉ SON?:

Se presenta alergia cuando los mecanismos de defensa del organismo (sistema inmune) reaccionan exageradamente a cierta sustancia viéndola como un peligro disparando una respuesta para defenderse de ella. Esta sustancia puede ser un alimento o grupo de alimentos.

Las alergias alimentarias son más frecuentes en bebés y niños, pero se pueden presentar a cualquier edad, es más, puede desarrollarse alergia a un alimento que el individuo ha consumido durante años sin presentarla.

CAUSAS Y FACTORES DE RIESGO:

Al parecer hay un factor familiar que favorece las alergias alimentarias. Sin embargo, es muy difícil predecir si un niño heredará la alergia que padece alguno de sus padres. O si los hermanitos de un niño con cierta alergia también la presentarán. Algunos estudios han demostrado que los hermanos de un niño con alergia al maní también la presentarán.

Los síntomas pueden ser leves a severos. Puede ser que en principio un alimento produzca síntomas leves pero las reacciones a él pueden variar y en una próxima ocasión causar una reacción más severa.

La reacción alérgica más severa es la anafilaxis. Este tipo de reacción es generalizada y amenaza la vida. Compromete la respiración (por hinchazón de la laringe y espasmo de las vías respiratorias) y el corazón (la tensión y el ritmo cardíaco bajan), Puede presentarse unos minutos después de la exposición al alimento que dispara la reacción, puede ser fatal y debe tratarse lo más pronto posible con inyección de epinefrina (adrenalina).

La alergia puede ser a cualquier tipo de alimento pero los que pertenecen a uno de estos ocho grupos causan la mitad de las reacciones, huevo, leche, maní, nueces, pescado, mariscos, trigo y soya. En algunos países las semillas de ajonjolí y de mostaza juegan un papel importante. Puede haber reacciones alérgicas cruzadas entre los grupos de alimentos.

SÍNTOMAS

Los síntomas afectan la piel, el tracto gastrointestinal, el sistema cardiovascular y el tracto respiratorio:

- Vómito y dolor abdominal tipo cólico
- Diarrea en ocasiones sanguinolenta
- Prurito, urticaria, angioedema
- Dificultad respiratoria (por edema laríngeo, laringoespasmo, broncoespasmo)
- Sibilancias, tos
- Hipotensión
- Shock por colapso circulatorio
- Color azulado en la piel
- Ronquera y edema de la lengua que dificulta la respiración
- Pulso débil
- Mareo y sensación de que se va a desmayar
- Anafilaxia

La mayor parte de los síntomas relacionados con alimentos ocurren en las siguientes dos horas a la ingestión. Pero con frecuencia se inician en cuestión de minutos y en raras ocasiones demoran de 4 a 6 horas o más en aparecer. Estas últimas son más comunes en niños quienes además presentarán eczema de la piel y en individuos mayores en que se desarrolla alergia a la carne roja por picadura de pulga.

Otro tipo de reacción retardada a los alimentos es la enterocolitis inducida por la proteína de los alimentos. Es una reacción gastrointestinal severa 4 a 6 horas después de ingerir leche, soya o ciertos granos. Con frecuencia se ve en niños pequeños que se exponen a este tipo de alimentos por primera vez.

¿QUÉ SE DEBE HACER Y QUÉ TIPO DE EXÁMENES SE NECESITAN PARA EVALUAR SUS SÍNTOMAS Y LLEGAR A UN DIAGNÓSTICO?

Al notar alguno de los síntomas descritos arriba usted debe consultar de inmediato a un servicio de urgencias o a un médico para tomar las medidas necesarias para contrarrestar la reacción alérgica.

En casos menos severos se debe consultar al médico quien lo interrogará para tener en cuenta sus síntomas y antecedentes, lo examinará y procederá a practicar y a ordenar varios exámenes para aclarar la etiología de la alergia.

Remisión a un médico alergista quien lo estudiará y tratará en conjunto con su gastroenterólogo

Pruebas en piel o sangre para identificar la alergia.

TRATAMIENTO

- Una vez identificado el alimento que dispara una reacción alérgica la solución es evitar este alimento
- Leer cuidadosamente las etiquetas de los componentes de los alimentos para evitar los que hacen daño
- Los alimentos que se asocian más a reacción alérgica en niños son: leche, huevo y maní. Con el tiempo pueden superar las dos primeras. La alergia al maní suele persistir
- Las alergias alimentarias más comunes en adultos son: al polen de frutas y verduras; maní y nueces; pescado y mariscos.
- Tanto niños como adultos deben portar una placa que informe qué tipo de alergia padecen y tener a mano un autoinyector de epinefrina
- Anafilaxia – inyección de epinefrina; Cuando la alergia está identificada el alergólogo le enseñará cómo auto inyectarse la epinefrina en caso de necesidad. Siempre tener dos dosis disponibles
- En caso de persistir – llamar una ambulancia o dirigirse directamente a un centro hospitalario

COMPLICACIONES

- Efectos colaterales de la epinefrina ansiedad, inquietud, hipertensión, edema pulmonar
- Insuficiencia respiratoria
- Colapso cardiovascular
- Muerte

Aunque se pueden presentar efectos colaterales, la epinefrina es el tratamiento más eficaz para tratar una anafilaxia y por lo general su uso es seguro.