

Alergia al huevo: qué es y cómo es su tratamiento

Publicado el: 16-10-2023

La alergia al huevo es una reacción adversa del sistema inmunológico a las proteínas presentes en el huevo, principalmente a las proteínas de la clara del huevo. Los síntomas de la alergia al huevo pueden variar en gravedad y pueden incluir:

1. **Síntomas cutáneos:**
 - Picazón o urticaria en la piel.
 - Inflamación alrededor de los ojos.
 - Enrojecimiento o hinchazón de la piel.
2. **Síntomas gastrointestinales:**
 - Dolor abdominal.
 - Diarrea.
 - Náuseas o vómitos.
3. **Síntomas respiratorios:**
 - Estornudos.
 - Tos.
 - Congestión nasal.
 - Dificultad para respirar.
4. **Síntomas sistémicos:**
 - Anafilaxia: En casos graves, una alergia al huevo puede desencadenar una reacción anafiláctica, que es una emergencia médica. Los síntomas pueden incluir dificultad para respirar, hinchazón de la garganta, pulso débil, mareos y pérdida de conciencia. Esto requiere atención médica inmediata.

Es importante destacar que, en algunos casos, la alergia al huevo puede ser específica a la clara, la yema o a ambas partes del huevo. Los síntomas pueden variar según la parte del huevo a la que la persona sea alérgica.

Si sospechas que tú o alguien que conoces tiene alergia al huevo debido a la aparición de estos síntomas después de consumir huevo o productos que lo contengan, es importante buscar la atención de un profesional de la salud, como un alergólogo. El diagnóstico y la gestión adecuada de las alergias alimentarias son fundamentales para evitar reacciones graves y para determinar qué alimentos y productos evitar en la dieta. También es esencial llevar a cabo una evaluación de alergia al huevo antes de la introducción de alimentos sólidos en bebés y niños para prevenir reacciones adversas.

¿Cuándo hay que consultar al médico? alergia al huevo

Si sospechas que tú o alguien que conoces tiene alergia al huevo, es importante consultar a un

médico o a un alergólogo. Aquí hay algunas situaciones en las que se debe buscar atención médica:

1. **Síntomas de reacción alérgica después de consumir huevo:** Si experimentas síntomas de alergia, como urticaria, picazón, dificultad para respirar, hinchazón facial, vómitos, diarrea u otros síntomas inusuales después de consumir huevo o productos que lo contienen, busca atención médica de inmediato.
2. **Sospecha de alergia en un niño:** Si tienes un bebé o un niño y sospechas que pueden ser alérgicos al huevo, consulta a un pediatra o alergólogo. La alergia al huevo es una de las alergias alimentarias más comunes en la infancia, y es importante obtener un diagnóstico adecuado para evitar reacciones graves.
3. **Historial de reacciones alérgicas previas al huevo:** Si has experimentado reacciones alérgicas al huevo en el pasado, es importante buscar orientación médica para gestionar la alergia de manera segura y evitar exposiciones futuras.
4. **Planificación de la dieta:** Si se confirma una alergia al huevo, es esencial trabajar con un profesional de la salud para crear un plan de dieta seguro. Esto implica evitar productos que contengan huevo y aprender a leer las etiquetas de los alimentos para identificar ingredientes relacionados con el huevo.
5. **Exposición accidental:** Si se ha producido una exposición accidental al huevo y se han experimentado síntomas alérgicos, es importante buscar atención médica para evaluar la gravedad de la reacción y tomar medidas apropiadas.

Los profesionales de la salud pueden realizar pruebas de alergia, como pruebas cutáneas o análisis de sangre, para confirmar la alergia al huevo y determinar su gravedad. Además, pueden proporcionar orientación sobre cómo llevar una vida normal y segura con alergia al huevo, lo que incluye la identificación y evitación de alimentos y productos que contengan huevo, así como la preparación para emergencias en caso de reacciones alérgicas graves, como la anafilaxia. La consulta médica es fundamental para el manejo seguro de la alergia al huevo.

Tratamiento de la alergia al huevo.

El tratamiento de la alergia al huevo se centra en evitar la exposición al huevo y sus derivados para prevenir reacciones alérgicas. Aquí hay algunas estrategias y consideraciones clave:

1. **Evitación de alimentos que contienen huevo:** Esto implica leer atentamente las etiquetas de los alimentos para identificar ingredientes relacionados con el huevo, como albúmina de huevo, lisozima o lecitina de huevo. También debes evitar alimentos que se cocinen con huevo, como tortillas, pasteles y panes que contengan huevo.
2. **Comunicación con restaurantes y establecimientos de comida:** Al comer fuera de casa, es importante informar al personal del restaurante sobre la alergia al huevo y preguntar

sobre los ingredientes utilizados en los platillos.

3. **Planificación de comidas y preparación de alimentos en casa:** Cocinar en casa te brinda un mayor control sobre los ingredientes que consumes. Aprende a hacer recetas sin huevo y busca sustitutos del huevo, como puré de manzana, puré de plátano o sustitutos comerciales de huevo al hornear.
4. **Educación y etiquetado:** Aprende a reconocer las fuentes ocultas de huevo en los alimentos procesados. Algunas etiquetas pueden indicar claramente la presencia de huevo, mientras que en otros casos, es necesario estar atento a ingredientes menos obvios.
5. **Portar un autoinyector de epinefrina:** Para las personas con alergia al huevo, especialmente si tienen antecedentes de reacciones graves, se recomienda llevar un autoinyector de epinefrina (EpiPen u otro) en caso de una reacción anafiláctica. Aprende a usarlo y asegúrate de que esté al alcance en todo momento.
6. **Visitas regulares al alergólogo:** Mantén una relación continua con un alergólogo. Este profesional puede realizar pruebas de alergia de seguimiento para evaluar si ha disminuido la sensibilidad al huevo y brindar orientación sobre las pautas de reintroducción del huevo si es apropiado.
7. **Educación a cuidadores y maestros:** Si el afectado es un niño, asegúrate de que los cuidadores y profesores estén informados sobre la alergia al huevo y sepan cómo actuar en caso de una reacción.
8. **Participación en grupos de apoyo:** Unirse a grupos de apoyo para personas con alergias alimentarias puede brindar apoyo emocional y recursos útiles para vivir con la alergia al huevo.

En algunos casos, la sensibilidad al huevo puede disminuir con el tiempo, especialmente en niños. Es importante trabajar con un profesional de la salud para determinar cuándo y cómo se pueden realizar pruebas de reintroducción controlada del huevo para evaluar si la alergia ha disminuido. Sin embargo, esto debe hacerse bajo supervisión médica, ya que reintroducir el huevo de manera incorrecta o demasiado temprano puede ser riesgoso.

Recuerda que la alergia al huevo puede variar en gravedad de una persona a otra, por lo que es fundamental seguir un plan de tratamiento personalizado en colaboración con un alergólogo.

Fuente: <https://netsaluti.com>