

# Alergias alimentarias: sólo los hechos

---

Publicado el: 05-06-2018

Muchas de las cosas que pensamos saber acerca de la alergia alimentaria realmente son sólo mitos; historias que todo mundo conoce pero que no tienen bases científicas. Este panfleto le ayudará a aprender los hechos acerca de las alergias alimentarias.

## **Mito número 1: la alergia alimentaria es muy común.**

**Hecho:** a pesar de que un 25% de la gente piensa que es alérgica a ciertos alimentos, los estudios demuestran que más o menos solo el 8% de los niños y el 2% de los adultos tienen una alergia alimentaria.

## **Mito número 2: la mayoría de personas con alergias alimentarias son alérgicas a los tomates y a las fresas.**

**Hecho:** los bebés y niños pequeños con más frecuencia son alérgicos a la leche, huevos, trigo, productos derivados de la soja y al maní. Los niños de más edad y los adultos con más frecuencia son alérgicos al maní, a las nueces de los árboles (nuez, almendras y anacardos), al pescado y a los mariscos.

## **Mito número 3: algunas personas son alérgicas al azúcar.**

**Hecho:** una condición se denomina alergia alimentaria cuando el sistema inmune (la parte del cuerpo que combate las infecciones) piensa que cierta proteína en un alimento es un agente "extraño" y monta una reacción para combatirlo. Esto no ocurre con los azúcares y las grasas.

## **Mito número 4: la alergia a la leche es muy común en los adultos.**

**Hecho:** muchos adultos tienen dificultad para digerir el azúcar en la leche. Esto se conoce como "intolerancia a la lactosa". No es una verdadera alergia. Los síntomas de la intolerancia a la lactosa son hinchazón, cólicos abdominales, náusea, gas y diarrea. La alergia a la leche es más común en los niños que en los adultos. Al completar la edad de seis años un 8% supera la alergia. Los síntomas de una alergia a la leche incluyen urticaria, vómito y problemas respiratorios después de consumir un producto lácteo.

## **Mito número 5: las personas con alergias alimentarias son alérgicas a muchos alimentos.**

**Hecho:** la mayoría de personas con alergias alimentarias son alérgicas a menos de cuatro alimentos.

## **Mito número 6: la alergia alimentaria hace que las personas sean hiperactivas.**

**Hecho:** los síntomas "súbitos" más comunes de una alergia alimentaria son la urticaria (abultamientos grandes en la piel), hinchazón, comezón en la piel, comezón u hormigueo en la boca, o un sabor metálico en la boca; tos, dificultad para respirar o sibilancias respiratorias, sensación de presión en el pecho, diarrea y vómito. También puede haber una sensación de muerte inminente —una sensación de que algo malo va a pasar—, piel pálida por causa de la presión sanguínea baja o pérdida del conocimiento (desmayo). Las enfermedades crónicas más

comunes que están asociadas con las alergias alimentarias son el eccema y el asma.

**Mito número 7: la alergia a los colorantes en los alimentos es común.**

**Hecho:** las reacciones adversas a los colorantes son raras. Pueden ocurrir en menos de 1 de 100 niños y en menos de 1 de 500 adultos.

**Mito número 8: la alergia alimentaria dura toda la vida o es algo que se supera.**

**Hecho:** Los niños usualmente superan las alergias a la leche, huevos, productos derivados de la soja y trigo. No obstante, las personas rara vez superan las alergias al maní, a las nueces de árboles, al pescado y a los mariscos.

**Mito número 9: la alergia alimentaria no es peligrosa.**

**Hecho:** la alergia alimentaria puede ser fatal si ocasiona una reacción llamada anafilaxia. Esta reacción hace que a la persona se le dificulte respirar. El tratamiento rápido con un medicamento llamado epinefrina puede salvarle la vida. Si usted tiene una alergia grave, su médico podría darle una prescripción para epinefrina en jeringas pequeñas que ya vienen llenas. Su médico le puede mostrar cómo usarlas y indicarle cuándo hacerlo. Si su médico piensa que usted podría necesitar este medicamento usted va a necesitar llevarlo consigo en todo momento.

Una persona que está teniendo una reacción alérgica debe llevarse en ambulancia a una sala de urgencias pues los síntomas pueden volver a comenzar inclusive después de que la epinefrina es administrada. Podrían comenzar nuevamente horas después.

Una vez que se diagnostica una verdadera alergia alimentaria usted debe evitar el alimento que la causó. Si usted tiene una alergia debe leer las etiquetas en todas las comidas preparadas que usted coma. Su médico le puede ayudar a aprender cómo evitar comer los alimentos inadecuados. Si su niño tiene alergias alimentarias dele al colegio y a las demás personas encargadas del cuidado instrucciones que contengan la lista de alimentos que deben evitarse y qué hacer si la comida es ingerida por accidente.

**AVISO LEGAL**

Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide consultar a su médico ante cualquier duda que pudiera tener con relación a su estado de salud.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>