

Alergias alimentarias

Introducción

• ¿Qué es una alergia alimentaria?

Una alergia alimentaria se produce cuando el sistema inmunitario (el sistema de defensa que lucha contra las infecciones) de una persona reacciona como si determinado alimento fuera peligroso y le hiciera daño al cuerpo.

Si la persona come o toca ese alimento, puede tener una reacción alérgica. En algunos casos, como en el de los cacahuets, aspirar fragmentos diminutos del alimento también puede producir una reacción.

La mayoría de las reacciones alérgicas ocurren entre 5 minutos y 1 hora después de comer o tocar el alimento.

Síntomas y manejo

Los signos y síntomas de una reacción alérgica son:

- Urticaria: que son zonas de piel roja e inflamada que producen mucha picazón.
- Hinchazón de la cara, los párpados, las orejas, boca, manos y pies.
- Inflamación de la lengua.
- Lagrimeo.
- Picor nasal, estornudos y secreción nasal (rinorrea).
- Dificultad para respirar, respiración ruidosa (pitidos) o tos.
- Náuseas, vómitos o diarrea.
- Mareo y desmayo.
- Muerte en los casos más graves.

Los alimentos que más frecuentemente producen alergias son:

- La leche y los derivados lácteos.
- Los huevos.
- El trigo y el gluten.
- La soja.
- Los frutos secos.
- El pescado.
- Los mariscos.

¿Qué hacer en caso de alergia?

Si los síntomas que se presentan son leves como reacciones cutáneas, como rojeces e hinchazón alrededor de los labios, se aconseja ir al Centro de Salud para administrar fármacos antihistamínicos y corticoides, de esta forma se disminuyen los signos y síntomas que se producen. También es necesario que haya una vigilancia posterior de posibles complicaciones.

En estos casos no se debe ir solo al hospital.

En caso de tomar algún alimento que contenga el alérgeno de los que se tenga un diagnóstico previo lo primero que se debe de realizar es la administración de la adrenalina (o epinefrina) en caso de tenerla a mano, y avisar al 112 diciendo que es un caso de alergia alimentaria y esperar que venga el equipo sanitario para traslado hospitalario.

Recomendaciones al alta



- Siempre consulte sobre los ingredientes cuando coma en restaurantes o cuando coma alimentos preparados por familiares o amigos.
- Lea atentamente las etiquetas de los alimentos. En España se exige que los principales alérgenos alimentarios se informen en lenguaje común (leche, huevos, pescado, mariscos, nueces, trigo, cacahuete y soja).
- Lleve consigo adrenalina o epinefrina autoinyectable y antihistamínicos, y sabiendo usarlos por si surgieran reacciones de emergencia.
- Enseñe a los miembros de la familia y a otras personas cercanas cómo usar la adrenalina.
- Use una pulsera de identificación o placa de alerta médica que describa su alergia. Si se produce una reacción, alguna persona debe llevarlo a un hospital, aunque los síntomas disminuyan.

EN CASO DE DUDA PÓNGASE EN CONTACTO CON SU ENFERMER@ / MÉDIC@ DE REFERENCIA



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.com, o en nuestra App.

DESCARGA LA APLICACIÓN



App Store



Google Play