

# Aprenda Sobre las Alergias Alimenticias

UNA GUÍA PARA EL RECIÉN DIAGNOSTICADO



**The Food Allergy  
& Anaphylaxis  
Network**

EDUCACIÓN ◆ DEFENSA ◆ INVESTIGACIÓN ◆ CONCIENCIACIÓN

**A**lrededor de 12 millones de estadounidenses padecen de alergias a los alimentos. Más de la mitad, 6.9 millones, son alérgicos a los pescados y los mariscos, mientras que 3.3 millones le tienen alergia al cacahuete (maní) y las nueces de árbol. Si usted o su hijo ha sido diagnosticado con una alergia alimenticia, ciertamente no está solo.

*Actualmente no existe una cura para las alergias alimenticias. Sin embargo, con planificación y práctica, las personas que padecen de alergias alimenticias pueden evitar las reacciones y disfrutar de la mayoría de las actividades sociales. Este folleto le ofrece información y sugerencias que le ayudarán a realizar los ajustes necesarios en su vida cotidiana y comprender mejor las alergias alimenticias.*

*Ya sea usted o su hijo quien ha sido diagnosticado con una alergia alimenticia, la mejor estrategia es la de educarse uno mismo y hacer lo propio con familiares y amigos sobre qué alimentos evitar y qué preguntas hacer acerca de los ingredientes. Si su doctor le receta algún medicamento, tal como antihistamina o epinefrina, asegúrese de saber cómo y cuándo usarlos.*

## Preguntas frecuentes



### ¿Qué es la alergia alimenticia?

Las alergias alimenticias ocurren cuando el cuerpo erróneamente interpreta que una proteína alimentaria es dañina. En su esfuerzo por proteger al organismo, el sistema inmunológico libera cantidades masivas de sustancias químicas, incluyendo a la histamina. Estas sustancias químicas desencadenan los síntomas de una reacción alérgica. Así, se puede decir que las reacciones alérgicas a los alimentos son causadas por un sistema inmunológico hiperactivo.



### ¿Cuáles son los alimentos que causan generalmente las reacciones más severas?

Los cacahuates (maníes), las nueces de árbol (nuez, pecana, almendra, etc.), el pescado y los mariscos a veces causan reacciones alérgicas severas. Las personas que son alérgicas a los cacahuates o nueces de árbol deberían evitar la ingesta de alimentos horneados, postres y dulces de chocolate, excepto cuando sean preparados en casa. Deberían también evitar las comidas africanas, chinas, indonesas, mexicanas, tailandesas y vietnamitas. Aquellos que padecen de alergias al pescado o los mariscos deben tomar precauciones cuando comen fuera del hogar y deberían llevar sus medicinas en todo momento.



### ¿Cuáles son algunos de los síntomas más comunes de una reacción alérgica a los alimentos?

Los síntomas más comunes de una reacción alérgica a los alimentos son las ronchas (*hives*), las cuales se parecen a las picaduras de mosquito, formando pequeños bultos rojos que provocan picazón. Otros síntomas pueden incluir uno o más de los siguientes: sensación de hormigueo en la boca, inflamación de la lengua y garganta,

dificultades respiratorias, retorcijones abdominales, vómito, diarrea y eczema.



### ¿Qué es la anafilaxia?

La anafilaxia es una reacción alérgica severa que puede involucrar varios de los síntomas enumerados anteriormente, así como también dificultades para respirar, disminución de la presión arterial y pérdida del conocimiento. En casos raros, puede causar la muerte.



### ¿Puede ocurrir una reacción al oler o tocar un alimento?

Sí, algunas personas experimentan una reacción al manipular alimentos a los que son alérgicos, o al inhalarlos. Cuando las proteínas están en el aire, pueden causar síntomas en las personas que son muy alérgicas. Esta reacción podría ocurrir, por ejemplo, cuando las proteínas se esparcen por el aire durante la preparación de un alimento (por ejemplo, cocinando camarones al vapor o friendo huevos).

Sin embargo, no es probable que el contacto casual provoque una reacción severa. Un estudio (*Journal of Allergy and Clinical Immunology* [Revista de alergia e inmunología clínica], Vol. 112, N.º 1) en niños que padecen de alergia severa al cacahuete concluyó que la mayoría de los niños que padecen de esta alergia en dicho grado solamente experimentarían una leve y localizada reacción tras la exposición a la mantequilla de cacahuete a través del tacto o el olfato. Tales reacciones ocurrirían en forma muy poco frecuente.



### ¿Puede ocurrir una reacción si beso a alguien que acaba de comer el alimento al que soy alérgico?

Sí. A veces esta reacción ocurre cuando la persona con alergia alimenticia es muy sensible.

?

## ¿Debe mi hijo con alergia alimenticia evitar completamente el alimento que provoca la alergia, o deberíamos usar una dieta de rotación?

Si existe una verdadera alergia a un alimento, la dieta de rotación no funciona y podría resultar peligrosa. Su hijo estaría en un ciclo donde los síntomas desaparecen cuando no come ese alimento, para retornar en los días en que se lo incluye en la dieta. Además, dicha práctica puede aumentar el riesgo de síntomas severos y demorar el proceso de desaparición de la alergia que experimentan algunos niños al ir creciendo.

?

## ¿Cómo debo introducir nuevos alimentos en la dieta de mi bebé que padece de alergias alimenticias?

Si su bebé u otros miembros de la familia padecen de una alergia, hable con un alergista certificado para obtener orientación. Los alimentos nuevos deben ser introducidos lentamente, con un intervalo de entre cinco a siete días entre cada nuevo alimento. Durante este período, observe si se presenta alguna señal de intolerancia. Si su hijo come el nuevo alimento sin que se produzca reacción alguna, entonces ese alimento puede ser parte de su dieta regular. Si considera que su hijo no tolera un nuevo alimento, discuta el tema con el pediatra.

## Consejos para la compra de comestibles

El consejo más importante para cuando se va de compras a la tienda de comestibles es leer cuidadosamente las listas de ingredientes. Este proceso toma tiempo; si es necesario, planifique dejar a su hijo en casa para que pueda concentrarse en leer la información sobre los ingredientes.

## Descripciones de los ingredientes

- ◆ Aprenda los nombres científicos y técnicos de los alimentos. Por ejemplo: la caseína sólida y el caseinato de sodio son subproductos lácteos y deberían ser evitados por aquellos que son alérgicos a la leche. Este tipo de información está disponible en las tarjetas magnéticas o de bolsillo denominadas “Como leer una etiqueta” (“How to Read a Label”), editadas por la Red de Alergias Alimenticias y Anafilaxia (ver página 20).
- ◆ Lea las etiquetas de todos los alimentos, productos de tocador y cosméticos. No asuma que un producto va a ser seguro siempre, ya que los ingredientes pueden cambiar sin previo aviso. Lea todas las etiquetas cada vez que vaya de compras.
- ◆ Evite comprar alimentos a menos que conozca la definición de cada uno de los ingredientes de la etiqueta.
- ◆ Lleve un lápiz y un papel cuando vaya a la tienda de comestibles. Si tiene preguntas sobre un producto, anote el nombre del mismo y el número de teléfono del fabricante (impreso en la mayoría de las etiquetas) y llámelo. Tenga esa información a mano la próxima vez que vaya de compras.
- ◆ Pregunte a su médico cuáles son los aceites de cocina seguros para usar. La mayoría de los aceites de cocina altamente refinados se consideran seguros para el uso por parte de personas que padecen de alergias alimenticias ya que durante el proceso de elaboración se elimina la proteína. Sin embargo, los aceites prensados en frío o centrifugados son la excepción y deben evitarse.

## Símbolos kosher

Saber cómo interpretar los símbolos kosher en una etiqueta puede ayudar a las personas que son alérgicas a la leche a identificar rápidamente los productos que la contienen. Recuerde que no todos los alimentos tienen estos símbolos y que debe continuar leyendo la etiqueta del alimento cada vez que compre un producto.

- ◆ Una “D” junto al nombre del producto indica que el mismo es considerado como un alimento lácteo, de acuerdo a la ley judía. Estos productos podrían no resultar seguros para las personas con alergia a la leche. Si tiene preguntas acerca de un producto, llame al fabricante.
- ◆ Una “DE” indica que el producto es procesado usando equipos que también se usan para fabricar productos que contienen ingredientes lácteos.
- ◆ Una “U” en un círculo o una “K” indican que el producto es kosher. Pero no provee ninguna información sobre alergias.



## Atención

- ◆ **Productos “no lácteos”.** Algunos productos que están etiquetados como “no lácteos”, tales como la crema para el café o algunas cremas batidas, contienen caseína o caseinato, los cuales son derivados de la leche. Lea la lista de ingredientes para saber si el producto realmente no contiene leche.



- ◆ **Imitación de mariscos.** El pescado es usado para crear imitaciones de mariscos, tales como piernas de cangrejo. Las imitaciones de mariscos pueden estar etiquetadas como “surimi” y pueden ser usadas en platos tales como cangrejos a la diablo (*deviled crab cakes*).

El surimi puede contener pescado, huevos y trigo, y puede causar que las personas que son alérgicas a estos alimentos padezcan una reacción. Antes de comer alguno de estos “mariscos”, pregunte y lea cuidadosamente la etiqueta de ingredientes.

- ◆ **Sabores naturales o artificiales.** Los sabores pueden contener bajos niveles de alérgenos. Si no puede evitar productos con sabores naturales o artificiales, llame al fabricante y pregunte sobre estos ingredientes. Sea directo. No pregunte, “¿Qué contienen sus sabores naturales o artificiales?” Pregunte, “¿Este producto contiene leche? ¿O huevos?”, o lo que sea a lo que usted es alérgico. Dígale al representante que necesita saber esta información para evitar sufrir una reacción alérgica.

La Ley sobre Etiquetaje de Alérgenos Alimenticias y Protección al Consumidor (*the Food Allergen Labeling and Consumer Protection Act, FALCPA*) requiere que todos los productos fabricados después del 1 de enero de 2006 indiquen los principales alérgenos que integran sus sabores.

- ◆ **Alimentos procesados.** En general, mientras más procesado sea el alimento, mayor es la probabilidad de que pueda contener un ingrediente que pueda causar una reacción. Compre alimentos que están cerca a su estado natural, tales como pechuga de pollo en lugar de trozos de pollo empanizados, o avena natural en lugar de avena instantánea con sabores.
- ◆ **Tiendas de alimentos integrales.** Estas tiendas proveen una variedad de harinas y otros productos que no están disponibles en la mayoría de las tiendas de comestibles. Sin embargo, debe saber qué es lo que usted necesita. Algunos empleados de estas tiendas no tienen muchos conocimientos sobre las alergias alimenticias.

Usted y su familia pueden pagar muy caro por sus errores. Por ejemplo, en dichas tiendas, los quesos “libres de lácteos” a veces contienen caseína, un derivado de la leche, y la espelta o el kamut son tipos de harina erróneamente recomendados como alternativas seguras para quienes sufren de alergia al trigo.

- ◆ **Declaraciones que dicen “Puede contener”.** A pesar de que la ley no los obliga, muchos fabricantes incluyen la advertencia “Puede contener” (“*May contain*”; declaraciones de advertencia alérgica) para comunicar la posible presencia de un alérgeno. Se utiliza con mayor frecuencia cuando el producto es procesado en un equipo compartido y existe la posibilidad de que hayan quedado trazas de otro ingrediente en el mismo. Evite los productos que incluyan declaraciones de advertencia alérgica sobre los ingredientes a los cuales usted es alérgico.

## Evite

- ◆ **Llevar a su hogar los alimentos que causan alergias.** Si es posible, evite comprar los alimentos que le causan alergia. Esto le ayudará a crear un ambiente completamente seguro.

Si no puede evitar comprar alimentos “inseguros”, asegúrese de evitar que el jugo o el residuo de estos alimentos entre en contacto con los alimentos “seguros” que se encuentran en su carrito o bolsa de compras.

- ◆ **Los bufetes y cajones de productos a granel.** Los alimentos en los bufetes (*soup and salad bars*) y en los cajones de productos a granel presentan un alto riesgo de contacto cruzado con otros alimentos (vea la página 9).

En los bufetes, los comensales usan frecuentemente el mismo utensilio para diferentes alimentos, o accidentalmente caen pedazos de alimentos de un recipiente a otro.

- ◆ **Carnes del delicatessen.** Muchas carnes y fiambres (embutidos) del delicatessen contienen ingredientes como caseína, soya u otros productos, que actúan como aglutinantes. Para estos productos, muy pocas veces se dispone de una lista de ingredientes. Además, los quesos y las carnes o fiambres algunas veces son rebanados en el mismo equipo, lo que lleva a un contacto cruzado entre ambos productos.
- ◆ **Alimentos sin lista de ingredientes o alimentos importados con lista de ingredientes en idiomas extranjeros.** No compre ni coma ningún alimento si los ingredientes no están listados en el paquete o si no está absolutamente seguro de entender el significado de algún término de la lista de ingredientes. Recuerde que las comidas importadas podrían no tener una lista completa de ingredientes. Usted corre el riesgo de enterarse del modo más desagradable que el producto contenía un alérgeno.

## Consejos para cocinar

Cocinar a partir de los ingredientes básicos reduce la posibilidad de sufrir una reacción alérgica, ya que usted sabe exactamente lo que contiene la comida. Esto le ofrece un mayor control sobre sus alergias alimenticias o las de su hijo.

- ◆ **Evite el contacto cruzado.** Aún un pequeño rastro de alimento en una cuchara o espátula, que puede ser invisible a nuestros ojos, podría provocar una reacción alérgica. Cuando cocine comidas libres de alérgenos, use utensilios y ollas que hayan sido cuidadosamente lavadas con agua y jabón. Si está cocinando varias comidas, mantenga cubierta la comida libre de alérgenos y a salvo de cualquier salpicadura de otras comidas que esté cocinando. Si ha tocado algún alimento que causa alergia, lávese las manos con agua y jabón antes de servir la comida libre de alérgenos.

- ◆ **¡Experimente!** Pruebe recetas nuevas, pero siempre tenga una comida de respaldo en el congelador (*freezer*), para el caso de que el experimento no funcione. Experimente con sus viejas recetas, se sorprenderá de lo fácil que es sustituir ingredientes. Con el tiempo, aprenderá qué tipo de recetas pueden ser adaptadas exitosamente.
- ◆ **Esté preparada.** Prepare varias comidas y postres sin alérgenos, divídalos en porciones individuales y congélelos. Esto garantizará que usted o su hijo tengan alimentos listos para comer cuando surjan ocasiones inesperadas, tales como una fiesta de último minuto, o durante los días en que usted está demasiado cansado para cocinar.

## Consejos para cenar fuera de casa

Tener una alergia alimenticia no significa que nunca pueda cenar fuera de casa. Sin embargo, se requiere de un poco de planificación:

- ◆ Si va a comer a un restaurante, llame con anticipación, pida hablar con el gerente y explíquele su alergia. Asegúrese de que haya algo en el menú que usted pueda seleccionar. Algunas personas traen su propia comida, de modo de poder disfrutar de los aspectos sociales de comer fuera de casa de un modo seguro. Si elige hacer esto, pregunte de antemano al gerente del restaurante si se permite dicha práctica.
- ◆ Si está ordenando de un menú, seleccione comidas que están preparadas de modo simple, tales como papas al horno, vegetales al vapor o carne a la parrilla. Asegúrese de que no hayan sido preparadas con mantequilla y otros sazoadores.
- ◆ Evite los platos que contengan demasiados ingredientes o aquellos con salsas, empanizados o con coberturas, a menos que pueda asegurarse que los ingredientes utilizados no representan un riesgo.

- ◆ Si está planeando cenar en casa de unos amigos, hágales saber qué alimentos deben evitar y ofrezca llevar su propia comida.

## Tenga cuidado

- ◆ Los cacahuates o la mantequilla de cacahuete son a veces utilizados en la salsa de spaghetti, el fondo (jugo) de la carne, el chile con carne y las masas de pasteles. La mantequilla se usa a veces para dar sabor a los vegetales al vapor, las carnes a la parrilla y las carnes a la plancha. Pregunte sobre el modo en que se prepara el alimento.
- ◆ Si el pescado u otro alimento que causa alergia ha sido cocinado en la parrilla o plancha, podría ocurrir algún contacto cruzado con otras comidas. Asegúrese que la comida se cocine en una parrilla o plancha limpia.
- ◆ La comida frita en un restaurante puede representar un alto riesgo. Por ejemplo, si el aceite utilizado para freír pescado es vuelto a usar para freír otros alimentos, la proteína del pescado contaminará el aceite y todos los alimentos fritos con el mismo.
- ◆ Los restaurantes asiáticos son famosos por utilizar una gran variedad de ingredientes en la mayoría de sus platos. Evite estos restaurantes completamente si tiene alergia al pescado, los mariscos, el huevo, el cacahuete o las nueces de árbol.
- ◆ Los pasteles o panecillos, así como muchos otros postres, a veces contienen cacahuates, nueces de árbol u otros ingredientes que usted podría no sospechar. Tenga cuidado cuando los coma o evítelos para estar seguro.

## Consejos para el control de la alergia de su hijo

Desde el principio, adopte una actitud natural con respecto a las alergias alimenticias. Si su hijo padece de una alergia alimenticia, trate de evitar sentir lástima por él o darle un tratamiento preferencial. Esta actitud garantizará que los demás hermanos no se sientan resentidos. Las alergias alimenticias pueden ser controladas exitosamente. No hay razón alguna para que su hijo no crezca sintiéndose tan seguro de sí y tan feliz como los demás.

- ◆ Enseñe a su hijo, ya desde los 2 años, a decir “No cacahuates - me enfermarán” o “No puedo tomar leche”. Aún si el niño no entiende lo que dice, los adultos estarán avisados para hacer preguntas antes de ofrecerle una galleta o un dulce.
- ◆ A medida que su hijo crece, explíquelo qué síntomas pueden ocurrirle y qué hacer si come un alimento alérgico por accidente. Es mejor tener un niño informado que tener uno que sienta miedo a lo desconocido o, peor aún, que no entienda lo que pudiera ocurrir.
- ◆ Subraye lo positivo. Haga hincapié en lo mucho que su hijo se parece a los demás niños. Asegúrese que sus hermanos también entiendan esto. Este tipo de actitud positiva ayuda a que los niños se sientan “normales”.
- ◆ Enseñe a los padres de los amigos de su hijo cuáles comidas son seguras, cuáles están prohibidas y qué hacer si ocurre una reacción. Aliente a los padres a que hagan preguntas a efectos de adquirir confianza para manejar las alergias. Si no tienen confianza, no permita visitas durante las horas de las comidas, u ofrezca permanecer con su hijo hasta que los otros padres se sientan cómodos.
- ◆ Deje siempre un número de teléfono donde se le pueda ubicar cuando su hijo está fuera de casa.

- ◆ ¡Prepárese! Lleve consigo antihistamina o epinefrina si le ha sido prescrita a su hijo. Nunca salga de casa sin estos medicamentos, ni permita que su hijo salga sin los mismos. ¡Recuerde que los accidentes nunca se anuncian!
- ◆ Compre joyería de identificación médica. La Fundación MedicAlert® está accesible las 24 horas al día y, en caso de emergencia, puede brindar la historia médica de su hijo al doctor. Vea “Otras fuentes de información” en la página 21.
- ◆ Cocine la misma comida para todos. Es menos trabajo para usted hacer que todos coman la misma comida, y al mismo tiempo, hace que el niño que padece de alergias alimenticias se sienta “normal”. Si no es posible cocinar una sola comida, haga que por lo menos otro miembro de la familia también coma la comida sin alérgenos, de modo que su hijo no se sienta aislado.

## Almacenando alimentos en el hogar

Si toma algunas precauciones extra al almacenar sus alimentos, garantizará que la lectura de las etiquetas y el cuidado que tuvo mientras estaba de compras en la tienda de comestibles se mantengan en su hogar para que su hijo permanezca seguro.

- ◆ **Un estante especial.** Si no puede evitar traer a casa alimentos que causan alergia, permita que su hijo escoja un estante en la despensa o en uno de los gabinetes donde se almacena la comida. Almacene allí únicamente los alimentos de su hijo. Esto dará al niño un sentido de independencia al seleccionar comidas seguras. Asegúrese que el resto de la familia, los amigos, las niñeras y los parientes sepan acerca de este estante especial.
- ◆ **Etiquetas en los paquetes de alimentos.** Ponga etiquetas en los paquetes de alimentos, indicando si la comida es segura o no. Esto le da al niño una sensación de control dentro de los límites de la seguridad. Coloque unas etiquetas – por ejemplo, rojo (¡Prohibido! o *Stop!*) y verde (¡Permitido! o *Go!*) – en el mismo

lugar en cada caja, por ejemplo, en la esquina superior de ambos lados. Avise a las niñeras y a los demás miembros de la familia dónde se encuentran las etiquetas.

Lleve las etiquetas con usted cuando vaya a comprar comestibles y ponga las etiquetas en las cajas a medida que vaya leyendo las listas de ingredientes y clasificando los alimentos. Si su niño tiene la edad suficiente, permita que ponga las etiquetas en las cajas. Esto refuerza la lección: Algunos alimentos son seguros y otros no lo son.

## Sugerencias para los que cuidan a sus hijos

Usted puede pensar que nunca podrá dejar a su hijo durante un par de horas en compañía de una niñera u otra persona que lo atienda; sin embargo, esto no es cierto. Una vez más, el planificar con anticipación le asegurará tener una experiencia libre de estrés.

- ◆ Explique cuidadosamente a la niñera los síntomas de una reacción alérgica provocada por un alimento, los medicamentos que se usan en caso de una reacción y qué hacer durante una reacción alérgica.
- ◆ Enseñe a la niñera cómo leer las etiquetas. Mantenga un juego de tarjetas “Cómo leer una etiqueta” en la cocina.
- ◆ Quizás sería más fácil para todos si la niñera fuera una “ayudante de mamá” por un tiempo, hasta que ambas se sientan confiadas de que la niñera sabe qué hacer si ocurre una reacción alérgica.
- ◆ Deje el número de su teléfono celular, así como el número de teléfono de al menos otra persona, para el caso de que usted no estuviera disponible.
- ◆ Deje una bandeja de “comidas seguras” de la cual la niñera y su hijo puedan escoger mientras usted está ausente.
- ◆ Haga que la niñera llegue después que su hijo haya comido y esté listo para ir a la cama. Probablemente, esta estrategia sea la más

fácil de usar hasta que usted se sienta cómoda dejando a su hijo al cuidado de otra persona.

## Ideas para recetas

Se sabe que los pequeños suelen ser quisquillosos cuando de comer se trata. Sin embargo, aquellos que están bajo una dieta restrictiva pueden causar preocupaciones y estrés adicionales a sus padres. Recuerde que los niños comerán si tienen suficiente hambre. Por otra parte, si usted hace que los alimentos se vean interesantes, tendrá una mayor posibilidad de que su hijo los coma.

- ◆ Haga que comer sea divertido. Permita que su hijo le dé de comer, tomen turnos para alimentarse recíprocamente o toque una canción favorita mientras estén comiendo. A veces, un niño quisquilloso comerá si se pone su atención en algo que no sea la comida.
- ◆ Olvídense de las reglas sobre el cereal para el desayuno, un sándwich para el almuerzo y cosas así. Déle a su hijo un sándwich en el desayuno si es eso lo que comerá.
- ◆ Use moldes de galletas para darle forma a los sándwiches. Permita que su niño decida qué molde quiere usar cada día.
- ◆ Permita que el pequeño coma por sí mismo. Algunos de los alimentos favoritos incluyen las piernas de pollo y las albóndigas pequeñas (preparadas sin añadir especias, huevos o migajas de pan, si es necesario).
- ◆ Corte los vegetales cocidos en bocaditos y póngalos en moldes de panecillos, de modo que el niño tenga “compartimentos” de donde escoger.
- ◆ Sirva alimentos coloridos, tales como zanahorias, brócoli o calabaza.

- ◆ Ensaye usar fideos de distintas formas, tales como conchitas, coditos o rueditas. Asegúrese de buscar pastas con ingredientes seguros si su hijo es alérgico a los huevos o al trigo.
- ◆ Cocine un jamón o una carne de res al horno y córtela en rodajas muy delgadas para los sándwiches del almuerzo.
- ◆ Cocine sopas y guisados nutritivos. Si su hijo está en la etapa de querer comer con la mano, corte los vegetales en trozos grandes para que le sea más fácil tomarlos.



El control de las alergias es un proceso de aprendizaje. Algunas veces, este proceso puede parecer imposible. Sin embargo, es posible la prevención. Muchas personas viven con alergias alimenticias. Usted y su hijo no están solos.

Nadie es perfecto y todos cometemos errores. Asegúrese de saber qué es lo que su médico pretende que haga en caso de que ocurra una reacción. Si comete un error, aprenda de él para evitar repetirlo.

¡Buena suerte! ¡Usted puede hacerlo!

## Glosario de términos sobre las alergias

**Agudo.** Síntomas que empiezan súbitamente y tienen un curso breve y relativamente severo.

**Alérgeno.** Una sustancia que causa una reacción alérgica.

**Alergias alimenticias.** Es la reacción del sistema inmunológico a ciertos alimentos. El sistema inmunológico erradamente “piensa” que la comida es dañina y crea anticuerpos contra ese alimento. Cuando se come ese alimento otra vez, el sistema inmunológico emite histamina y otras sustancias químicas. Estas sustancias químicas causan los síntomas de una reacción alérgica.

**Anafilaxia.** Una reacción alérgica severa que se presenta rápidamente y puede provocar la muerte. Este tipo de reacción a veces se denomina “reacción sistémica,” “reacción general del organismo” o “shock alérgico.”

**Angioedema o edema.** Un término médico usado para describir la inflamación que puede ocurrir en cualquier lugar del cuerpo.

**Anticuerpo.** Una proteína en la sangre o en otros fluidos corporales que se produce durante una respuesta inmunológica a los materiales foráneos que ingresan al organismo; por lo general, los anticuerpos nos protegen.

**Antígeno.** Cualquier material foráneo que provoca una respuesta inmunológica cuando se introduce en el organismo.

**Antihistamina.** Un medicamento utilizado para bloquear los efectos de la histamina, una sustancia química que es liberada durante una reacción alérgica. Las antihistaminas están disponibles bajo receta y en modalidad de venta libre.

**Asma.** Una enfermedad de las vías respiratorias que resulta sumamente tratable. Es común en los niños y a veces se la asocia con las alergias, incluyendo las alimenticias.

**Contacto cruzado.** Ocurre cuando un alimento entra en contacto con otro y sus proteínas se mezclan. Como resultado, cada comida contiene pequeñas cantidades de la otra que a veces son invisibles para nosotros.

**Crónica(o).** Que ocurre frecuentemente o dura un tiempo prolongado.

**Eczema.** También llamada “dermatitis atópica.” Se caracteriza por una picazón roja, que por lo general se presenta en los pliegues de los codos y atrás de las rodillas. Puede supurar y provocar una picazón tal que la persona se rasca hasta sangrar. Algunas veces, en los niños pequeños el eczema es causado por una alergia alimenticia.

**Epinefrina.** La epinefrina es adrenalina. Es la medicina preferida para controlar las reacciones severas o anafilácticas. Está disponible bajo receta, con el nombre de EpiPen® y Twinject®. Si le prescriben epinefrina a su hijo, deberá tenerla a mano en todo momento.

**Histamina.** Una de las diversas sustancias químicas liberadas por el organismo durante una reacción alérgica. Es la causa de muchos de los síntomas de una reacción alérgica.

**Intolerancia a la lactosa.** Una reacción a un alimento que no involucra al sistema inmunológico. Las personas que tienen intolerancia a la lactosa carecen de una enzima que es necesaria para digerir el azúcar de la leche. Cuando comen productos lácteos, pueden ocurrir síntomas tales como gases intestinales, hinchazón y dolor abdominal. La intolerancia a la lactosa es más común entre los adultos que en los niños.

**Reacción adversa.** Una reacción indeseada.

**Reacción alérgica.** Una respuesta del sistema inmunológico a una sustancia inofensiva que el organismo malinterpreta como si fuera dañina.

**Reacción bifásica.** Una reacción alérgica que se presenta en dos etapas. A veces, en la primera fase los síntomas disminuirán, pudiendo retornar entre una y tres horas después (segunda fase). Se recomienda que los pacientes permanezcan en el hospital bajo observación durante cuatro a seis horas para asegurar que la atención médica esté disponible rápidamente si es necesaria.

**Ronchas.** Pequeñas hinchazones, semejantes a las picaduras de mosquitos, que provocan mucha comezón y aparecen por todo el cuerpo. Muchas cosas diferentes pueden causar las ronchas, incluyendo las reacciones alérgicas a los alimentos.

**Urticaria.** Un término médico para las erupciones o ronchas que provocan comezón.

## Recursos de la FAAN

**Para obtener más información, comuníquese con la Red de Alergias Alimenticias y Anafilaxia:**

### **The Food Allergy & Anaphylaxis Network**

11781 Lee Jackson Hwy., Suite 160

Fairfax, VA 22033-3309

(800) 929-4040

[www.foodallergy.org](http://www.foodallergy.org)



### **FAAN tiene otras guías en español:**

- ◆ *¡Un solo bocadito puede hacerle daño! Datos importantes sobre la anafilaxia*
- ◆ *Guía nutricional para la alergia a los alimentos*

Consulte nuestra página Web ([www.foodallergy.org](http://www.foodallergy.org); haga clic en “En Español”) para más información sobre cómo evitar los ocho alérgenos más comunes, cómo reconocer los síntomas de la anafilaxia y cuáles ingredientes en las etiquetas de los alimentos indican la presencia de un alérgeno.

Escríbanos para solicitar una lista de recursos en inglés que podrían ser de interés:

- libros de cocina
- libros para niños y jóvenes
- vídeos para niños y adultos
- estuches para llevar la epinefrina
- guías sobre cómo manejar las alergias alimenticias en el hogar, en los centros de educación infantil, en los restaurantes y durante los viajes

## Otras fuentes de información

**Para ubicar a un alergista certificado, comuníquese con:**

**The American Academy of Allergy, Asthma & Immunology**

(La Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología)  
(800) 822-ASMA  
[www.aaaai.org](http://www.aaaai.org)

**The American College of Allergy, Asthma & Immunology**

(El Colegio Americano de Alergia, Asma e Inmunología)  
(800) 842-7777  
[www.acaai.org](http://www.acaai.org)

**Para adquirir un collar o brazalete de MedicAlert®, comuníquese con:**

**MedicAlert Foundation**

(Fundación MedicAlert)  
2323 Colorado Ave.  
Turlock, CA 95382  
(888) 633-4298  
[www.medicalert.org](http://www.medicalert.org)

**Si desea más información acerca del asma, comuníquese con:**

**Asthma & Allergy Foundation of America**

(Fundación Americana de Asma y Alergia)  
1233 20th Street, NW, Suite 402  
Washington, DC 20036  
(800) 7ASTHMA  
[www.aafa.org](http://www.aafa.org)

**Allergy and Asthma Network/Mothers of Asthmatics**

(Red de Alergia y Asma/Madres de Asmáticos)

2751 Prosperity Ave., Suite 150

Fairfax, VA 22031

(800) 878-4403

[www.aanma.org](http://www.aanma.org)

El material publicado en esta guía está basado en la información para los productos producidos en Estados Unidos. Para conocer los estándares de otros países, infórmese sobre las regulaciones de etiquetado locales.

La inclusión de medicamentos, dispositivos médicos o productos alimenticios y fabricantes con nombre comercial no implica una recomendación por parte de la Red de Alergias Alimenticias y Anafilaxia.



The Food Allergy and Anaphylaxis Network  
(La Red de Alergias Alimenticias y Anafilaxia)

11781 Lee Jackson Hwy.

Suite 160

Fairfax, VA 22033-3309

Tel. (800) 929-4040 Fax (703) 691-2713

Página Web: [www.foodallergy.org](http://www.foodallergy.org)

E-mail: [faan@foodallergy.org](mailto:faan@foodallergy.org)