

# Síndrome alfa-gal: Mitos y verdades



## No es solo una alergia a la “carne roja”

### ¿Qué es el síndrome alfa-gal?

El síndrome alfa-gal (AGS) se produce cuando un carbohidrato conocido como galactosa- $\alpha$ -1,3-galactosa, comúnmente denominado alfa-gal, se introduce en el organismo a través de la saliva de una garrapata, lo que provoca que el cuerpo desarrolle una respuesta inmunitaria.



**Mito: Es solo una alergia a la carne roja.**



**Verdad:** El síndrome alfa-gal se describe con frecuencia como una “alergia a la carne roja”, pero esa etiqueta no refleja la totalidad de la afección. Las personas con síndrome alfa-gal pueden reaccionar a cualquier carne de mamífero, incluido cerdo, cordero y venado, así como a ingredientes derivados de mamíferos como lácteos, gelatina y ciertos medicamentos. El cerdo es uno de los desencadenantes más comunes en el síndrome alfa-gal. Debido a que el cerdo se promocionó como “la otra carne blanca” en campañas de marketing, muchas personas no se dan cuenta de que el cerdo es completamente mamífero y contiene alfa-gal. El cerdo contiene alfa-gal y puede provocar reacciones tan graves como la carne de res.

**LA ALERGI  
A LOS  
ALIMENTOS  
ES UNA  
ENFERMEDAD,  
NO UNA DIETA.**



**Mito: Las personas con síndrome alfa-gal no pueden simplemente evitar la carne roja.**



**Verdad:** El síndrome alfa-gal no es solo una alergia a los alimentos; es una sensibilidad sistémica a sustancias derivadas de mamíferos. Para las personas que trabajan con animales mamíferos o sus productos (agricultores, veterinarios, ganaderos, procesadores de carne, trabajadores de laboratorio, profesionales de la vida silvestre), la exposición puede ocurrir a través de la caspa de animales, sangre, suero o fluidos corporales. Para algunas personas, la exposición continua puede ser potencialmente mortal, lo que hace imposible continuar con seguridad en su profesión.

Algunas personas sensibilizadas al alfa-gal también presentarán síntomas al ingerir productos lácteos o ingredientes como la gelatina. Las personas también pueden reaccionar al alfa-gal presente en ciertas vacunas, medicamentos, productos médicos y artículos de cuidado personal elaborados con componentes derivados de mamíferos. Un pequeño porcentaje de personas con síndrome alfa-gal incluso experimentará síntomas al estar expuestas a los humos de la parrilla, debido a la inhalación de pequeñas gotas de grasa de la carne.



**Mito: Esto no está afectando nuestro suministro de alimentos ni la economía rural.**



**Verdad:** El AGS ya está afectando a agricultores, ganaderos, cazadores y productores, especialmente en regiones donde la ganadería es la actividad agrícola predominante. Las consecuencias incluyen la pérdida de mano de obra calificada, jubilación anticipada o cambios laborales forzados, aumento de los costos de atención médica y riesgos para la seguridad de los trabajadores que continúan expuestos. Debido a que el AGS suele afectar a adultos en sus años laborales más productivos, sus efectos se extienden más allá de los individuos, impactando a las familias, las granjas y las economías locales.



**Mito: Las reacciones por alergia a los alimentos siempre comienzan con urticaria y dificultad para respirar.**



**Verdad:** Aunque el síndrome alfa-gal es una alergia a los alimentos mediada por IgE, las reacciones se presentan de manera diferente a las de una alergia a los alimentos típica. A diferencia de la mayoría de las alergias mediadas por IgE, que causan urticaria o hinchazón, las reacciones del síndrome alfa-gal suelen aparecer entre 2 y 6 horas después de comer y se presentan principalmente con síntomas gastrointestinales: dolor abdominal intenso, náuseas, vómitos o diarrea. Esta forma de presentación hace que muchas personas y médicos lo descarten como una intoxicación alimentaria o un problema digestivo, en lugar de reconocerlo como una respuesta alérgica. Algunas personas sí presentan urticaria o anafilaxia, pero la reacción retardada, centrada en síntomas gastrointestinales, es común y con frecuencia se diagnostica incorrectamente.



**Mito: Solo un tipo de garrapata causa el síndrome alfa-gal.**



**Verdad:** Varias especies de garrapatas pueden causar el AGS. En Estados Unidos, la garrapata estrella solitaria se relaciona con mayor frecuencia con esta afección, pero otras garrapatas, incluida la garrapata de patas negras, también se han relacionado con casos.



**Mito: Solo las personas que viven en las áreas donde se encuentra la garrapata estrella solitaria están en riesgo de desarrollar el síndrome alfa-gal.**



**Verdad:** El rango de distribución de las garrapatas se está expandiendo debido al cambio climático, inviernos más cálidos, la migración de la fauna silvestre y la expansión suburbana. Como resultado, regiones que históricamente no habían registrado casos de AGS ahora los están informando, lo que está tomando desprevenidos a los médicos y a los residentes. Muchas personas desarrollan la afección fuera de las zonas tradicionalmente consideradas de “alto riesgo”.



**Mito: El síndrome alfa-gal es extremadamente poco frecuente.**



**Verdad:** Entre 2010 y 2022, se identificaron 110,000 casos de síndrome de alfa-gal, pero esto podría ser solo la punta del iceberg. El AGS no es una enfermedad que se informe en la mayoría de los estados, lo que significa que estos diagnósticos no tienen que ser informados a los CDC. Como resultado, es probable que la cantidad real de casos sea mucho mayor. Según los CDC, hasta 450,000 personas podrían verse afectadas.



**Mito: No se puede prevenir el síndrome alfa-gal.**



**Verdad:** Dado que el síndrome alfa-gal se transmite por la picadura de una garrapata, evitar la exposición a garrapatas reduce el riesgo de desarrollar AGS.

---

Obtenga más información, incluida la discusión sobre el síndrome alfa-gal en el *Informe Nacional de Indicadores sobre Alergias a los Alimentos* de FARE, y suscríbase a las actualizaciones de FARE en [FoodAllergy.org/AGS](https://www.foodallergy.org/AGS).

---

## Acerca de la FARE

FARE (Food Allergy Research & Education) es la principal organización sin fines de lucro que brinda apoyo a los pacientes con alergias a los alimentos a lo largo de todo el proceso de manejo de su enfermedad. FARE impulsa la innovación centrándose en tres pilares estratégicos: investigación, educación y defensa de los derechos. Las iniciativas de la FARE buscan un futuro sin alergias a los alimentos mediante políticas y leyes efectivas, estrategias innovadoras para la prevención, el diagnóstico y el tratamiento, así como fomentando la concientización y la construcción de comunidad. Para obtener más información, visite [FoodAllergy.org](https://www.foodallergy.org)