

Aprendiendo a vivir con alergia a varios alimentos, ¿hay algo nuevo?

Cuando mi nieto tenía 8 meses, nos dijeron que era [alérgico a la leche](#), al huevo y [a los cereales con gluten](#). Esto me dio miedo e inseguridad. Su vida iba a ser complicada. Tenía riesgo de tener una reacción alérgica grave. ¿Qué pasaría cuando fuera a la guardería, en la escuela, en el restaurante, en las fiestas con la familia y con amigos? En ese momento comprendí la reacción de las familias cuando le damos ese diagnóstico en la consulta. Su angustia y preocupación.

¿Es frecuente?

Cada vez más. Un tercio de los niños tienen alergia [a más de un alimento](#).

¿Cuál es la alergia más frecuente?

Los niños menores de 2 años pueden tener alergia a la leche y al huevo. Después pueden aparecer las otras alergias: el trigo, la soja, el cacahuete, los frutos secos, el pescado, el marisco, las frutas y las [legumbres](#).

¿Se quita la alergia?

La buena noticia es que casi todas las alergias a la leche y al huevo se quitan antes de cumplir los 4 años. La alergia al pescado, al marisco y a los frutos secos puede durar toda la vida.

¿Cuáles pueden ser los mayores problemas?

Que tengan una [anafilaxia](#), que no se alimenten bien porque su dieta tiene pocos alimentos y que tengan otras enfermedades alérgicas como la [rinitis](#) y el [asma](#).

¿Cómo se trata?

El único tratamiento eficaz es [evitar el alimento responsable](#), saber reconocer los síntomas de una reacción alérgica y conocer su tratamiento.

En algunos niños y en centros especializados, se realiza tratamiento de [desensibilización a alimentos](#). Esto es la exposición gradual de mínimas dosis de alimento, hasta conseguir su tolerancia.

¿Se puede prevenir? ¿Qué se sabe hasta ahora?

Se está investigando sobre este tema.

[¿Que podemos hacer en el embarazo, parto y lactancia?:](#)

- La madre [no debe fumar](#) durante el embarazo.
- Hay que intentar que el parto no sea por cesárea.
- [Durante el embarazo](#) y la lactancia se debe seguir una dieta rica en frutas, verduras y [fibra](#), sin quitar ningún alimento que nos pudiera dar alergia.
- Los probióticos no previenen tener alergia a alimentos.

¿Cuál es la mejor alimentación para el niño?:

- Lo mejor es alimentar a tu hijo [sólo al pecho durante los primeros 6 meses de vida](#).
- Si tiene que tomar una leche artificial tomará la leche adaptada.
- No debe tomar leches hidrolizadas ni de soja de forma preventiva.
- Empezar con [otros alimentos](#) alrededor de los 6 meses de vida.
- No comerá otro alimento distinto a la leche antes de los 4 meses.
- No hay motivo para que no coma desde los 6 meses los alimentos que le pueden dar alergia, como huevo y [pescado](#).
- Se está investigando si comer huevo cocido antes de los 6 meses evita la alergia al huevo. Otra investigación es si se podría evitar en los niños con alergia al huevo o eccema grave la [alergia al cacahuete](#), si los comen antes de los 11 meses. Cuidado con los frutos secos enteros, se pueden atragantar.

¿Y cómo hemos aprendido a vivir con la alergia?

Mi nieto tiene ya 3 años y sigue siendo alérgico. Su futuro no me da miedo. Tampoco el de mis pacientes. Hay que ser optimistas. Me toca acompañar y educar a mi familia. También a las otras familias.

Es muy importante "[aprender a vivir con alergia](#)". Estos son los consejos:

- Enseñar al niño que **no puede comer el alimento al que tiene alergia**. Y que no debe comer de la comida de los otros niños.
- Leer muy bien todas [las etiquetas](#).
- **Saber muy bien cómo es desde el principio una reacción alérgica y [como se trata](#).**

En las **fiestas infantiles y familiares**:

- Que todos los amigos y sus familias sepan que el niño tiene alergia.
- Revisar todos los alimentos.
- Proponer a los anfitriones recetas sencillas y fáciles que no tengan el alimento al que el niño es alérgico.
- O que el niño lleve sus propios alimentos.

En los [restaurantes](#): revisar el menú para saber qué alérgenos puede tener. Desde 2015 es obligatorio su declaración de forma verbal o escrita.

En la **guardería y en la escuela**:

- Que los maestros y otros cuidadores sepan que el niño tiene alergia.
- Llevar el **protocolo personalizado** de acción ante una reacción alérgica. Que deberá incluir:
 - la lista de los alimentos alérgicos

- los síntomas sugerentes de una reacción alérgica y su tratamiento

Los centros escolares disponen de planes para actuar ante una reacción alérgica:

- [Intolerancia a la lactosa y alergias alimentarias](#)
- [Dietas especiales](#)
- [¿Qué es una anafilaxia y cómo actuar?](#)
- Planificar todas las actividades: recreos, comedores y excursiones

Enlaces útiles

- [Asociación Española de Personas con Alergia a Alimentos y Látex](#) (AEPNAA)
- PROTOCOLO DE ACTUACION ANTE UNA REACCION ALÉRGICA EN LA ESCUELA (descarga la [ficha en pdf](#)). Protocolo elaborado por AEPNAA y avalado por las sociedades médicas AEP, SEAIC y SEICAP. Ha de rellenarlo el pediatra o el especialista en alergia y conviene presentarlo en el colegio cada curso escolar o cada vez que haya alguna modificación en la alergia del niño/a y/o las indicaciones de tratamiento.
- [Guía de Ayuda para Centros Docentes](#). Manejo práctico de los problemas de salud pediátricos más frecuentes. Consejos para el profesorado y cuidadores escolares. Grupo de Educación para la Salud (AEPap), 2015.
 - [Qué es una anafilaxia y cómo actuar](#)
 - [Intolerancia ala lactosa y alergias alimentarias](#)
 - [Dietas especiales: celíacos, alérgicos a alimentos](#)

Fecha de publicación: 7-08-2018

Autor/es:

- [Irene Sánchez-Llamosas Díaz](#). Pediatra. Centro de Salud 'Alameda de Osuna'. Madrid

