Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Alergia al pescado: consideraciones específicas

La alergia al pescado es una de las principales causas de alergia a alimentos en los niños.

¿Qué es el pescado?

El término pescado se aplica a los peces que han sido sacados del agua para su utilización como alimentos.

Los peces son animales vertebrados acuáticos que respiran a través de las branquias. Pueden ser de agua dulce o salada, y se encuentran en ríos, lagos, mares, océanos y en cualquier tipo de clima. Existen más de veinte mil especies y se clasifican en tres grandes grupos: peces óseos (la mayoría de los comestibles), cartilaginosos y sin mandíbula.

¿Qué es la alergia al pescado?

Es una reacción adversa frente a alguna de sus proteínas. Se deben a un **mecanismo inmune mediado por anticuerpos de tipo IgE.** Produce una reacción inmediata cada vez que se come, se contacta o incluso si se respiran vapores mientras se cocina.

Existe otro tipo de reacción inmune no mediada por IgE que ocasiona respuestas más tardías. En este caso, los síntomas son digestivos. Aparecen entre 1 y 4 horas después de la ingesta: vómitos repetidos, dolor abdominal, diarrea, decaimiento.

Los pescados también pueden causar reacciones no alérgicas, por sustancias tóxicas en su carne. En este caso, la reacción se dará en cualquier persona que haya ingerido una cantidad de ese pescado en mal estado.

En este capítulo nos centraremos en la alergia al pescado mediada por IgE.

¿Es frecuente?

En los niños pequeños es la tercera causa de alergia a alimentos, por detrás de la leche y el huevo. Aparecen en los primeros años de vida, coincidiendo con la introducción del pescado en la dieta.

¿Cuáles son los alérgenos del pescado?

Los alérgenos principales del pescado son las *parvalbúminas.* Son unas proteínas que se encuentran en los músculos del pescado. Resisten al calor y no se modifican al cocinarlas. Son similares en los diferentes tipos de pescados, pero no idénticas. Por eso, la mayoría de los alérgicos al pescado lo son frente a diferentes especies. El atún y la caballa tienen menos parvalbúminas que otras especies, por eso son menos alergénicos.

Además. el pescado puede estar infectado por parásitos, como el **Anisakis simplex**, que también puede desencadenar reacciones alérgicas indistinguibles de las ocasionadas por alergia al pescado.

¿Qué síntomas puede producir?

Los síntomas son similares a otras alergias alimentarias. Pueden tener diferente intensidad. Desde picor de boca, urticaria en las zonas de contacto con el pescado o por todo el cuerpo, hinchazón de labios y/o ojos (angioedema), vómitos, diarrea… hasta un cuadro de anafilaxia en los casos más graves. Los síntomas suelen aparecer en la primera hora después de comer o exponerse al pescado.

Cuando la reacción se produce por contacto suele manifestarse como urticaria. Cuando es por inhalación de vapores suele producir síntomas respiratorios similares a una crisis de asma.

Los pacientes asmáticos tienen más riesgo de tener una reacción grave.

¿Cómo se diagnostica?

Lo primero será sospecharlo. Para confirmar el diagnóstico deberemos demostrar la presencia de IgE específica frente al pescado. Se pueden hacer pruebas cutáneas (prick test) y/o una analítica de sangre.

Cuando los resultados son dudosos, es preciso hacer una prueba de exposición controlada o provocación. Esta prueba siempre debe realizarse en un centro sanitario. Consiste en la ingestión de cantidades crecientes del alimento, de forma progresiva, para ver si lo tolera o si provoca alguna reacción adversa.

¿Cómo se trata?

Hasta hace poco el único tratamiento disponible era seguir una **dieta exenta de los pescados responsables de la alergia** y cualquier alimento que los contenga. Además, deberá evitarse el contacto y la inhalación de vapores. Tampoco se podrán tomar caldos realizados con pescado.

Actualmente se realiza un **tratamiento de desensibilización al pescado**, al igual que se hace con otros alimentos, como la leche y el huevo. Siempre debe ser valorado y dirigido por el pediatra alergólogo.

La alergia al pescado es independiente de otros productos del mar, por lo que el niño podrá comer crustáceos (gambas, langostinos, cigala, langosta, buey de mar, nécora, cangrejos, percebe…), cefalópodos (calamar, sepia, pulpo) o moluscos (mejillones, almejas, tellinas, caracoles de mar, berberechos…).

Ante una primera reacción se deberá acudir al centro sanitario más próximo para que sea valorado y se administre el tratamiento necesario. El tratamiento de una reacción alérgica por pescado es igual que en caso de cualquier otras alergias alimentarias. Es importante, si el pediatra o especialista lo prescribe, llevar un autoinyector de adrenalina, y que el niño, la familia y los cuidadores tengan el entrenamiento necesario para su administración.

También es recomendable que el niño alérgico lleve alguna identificación de su alergia: una chapa identificativa, colgante, pulsera, brazalete. También se puede llevar una pulsera con un código QR con toda la información, que puede ser leído con cualquier móvil.

Prevención y recomendaciones a tener en cuenta

Aunque no se puede prevenir ser alérgico, podemos evitar las reacciones en las personas alérgicas. Para esto, además de realizar una dieta exenta del pescado al que se tiene alergia, debemos tener en cuenta varias recomendaciones:

- Evitar alimentos fritos en aceite en el que, previamente, se haya cocinado pescado. ¡Ojo con las freidoras!, tanto en casa como fuera (restaurantes).
- No consumir alimentos cocinados o manipulados con utensilios que hayan sido usados con anterioridad en la elaboración de pescado y no hayan sido lavados adecuadamente. ¡Ojo con las parrillas!
- El pescado puede encontrarse en muchos alimentos: sopas, pizzas, rollitos congelados de cangrejo, salsas, ensaladas, sucedáneos de caviar, animales alimentados con harinas de pescado, gelatinas, productos enriquecidos con vitaminas u omega 3 procedentes de aceite de pescados, harinas de pescados. Incluso vinos y bebidas alcohólicas clarificadas con cola de pescado.
- Medicamentos y cosméticos pueden ser fuentes potenciales de alérgenos de pescado, como los complejos vitamínicos obtenidos a partir de hígado de bacalao.

Es fundamental el control del etiquetado y extremar las precauciones cuando se coma fuera de casa, sobre todo en restaurantes donde se cocinen pescado y mariscos, por el riesgo alto de contaminación por contacto de materiales o utensilios, así como la presencia de vapores procedentes del cocinado de pescado.

¿Cuánto dura?

Aunque puede desaparecer, sobre todo cuando el diagnóstico es en edades tempranas, en general es más persistente que la alergia a la leche o al huevo.

Los niños alérgicos al pescado deben llevar un seguimiento por el pediatra alergólogo. Cuando se considere que la alergia se ha resuelto deberá comprobarse mediante una prueba de exposición controlada antes de reintroducir el pescado en la dieta del niño.

Más información:

- Sociedad Española de Inmunología Clínica, Alergología y Asma Pediátrica (SEICAP): Zona de pacientes y familiares.
- Asociación Española de Personas con Alergia a Alimentos y Látex (AEPNAA).
- Libro de las enfermedades alérgicas de la Fundación BBVA.

Fecha de publicación: 19-05-2021

Autor/es:

- Juan Carlos Juliá Benito. Pediatra. Centro de Salud de República Argentina. Valencia.

BY NC ND