
Vivir con alergia a alimentos: tratamiento y recomendaciones

¿Cómo se trata la [alergia a alimentos](#)?

Se recomienda la evitación estricta del alimento responsable, saber reconocer los síntomas de las posibles reacciones y disponer de la medicación para iniciar el tratamiento de los mismos.

Evitación del alimento

Es el único tratamiento eficaz, pero no siempre es fácil, sobre todo fuera de casa y cuando el niño no está al cuidado de padres o cuidadores. Debe evitarse en todas sus formas, salvo que se haya comprobado la tolerancia en alguna preparación, por ejemplo al someter el alimento a altas temperaturas.

La leche, el huevo y sus componentes se usan mucho en la industria alimentaria y farmacéutica. Por ello es imprescindible revisar las etiquetas para asegurar que no llevan ningún ingrediente peligroso. Incluso trazas de alimentos pueden causar reacciones, que pueden ser graves, al tomar mínimas cantidades: esto es más común en la alergia a frutos secos.

Se deben lavar los cubiertos y la vajilla que han estado en contacto con el alimento durante el proceso de cocinado, antes de utilizarlos con otros alimentos, para evitar contaminarlos. Por ejemplo, el tenedor con el que se ha batido un huevo se debe lavar bien antes de utilizarlo con otro alimento que va a comer un niño alérgico al huevo.

¿Qué medicamentos se utilizan en el tratamiento?

Para los síntomas más frecuentes, como los problemas de la piel, el picor, estornudos o moqueo, se usan [antihistamínicos](#). Deben estar siempre disponibles en las familias de niños con alergia a alimentos.

Aunque al inicio los síntomas sean leves, se deben tratar y ver cómo evolucionan. Si hay dudas o se agravan se debe ir a un centro sanitario. En la [anafilaxia](#) el fármaco más eficaz es la adrenalina.

¿Cómo debo actuar si la reacción parece grave?

Algunos alérgicos a alimentos tienen anafilaxia, una reacción grave que puede amenazar la vida. Ante ella hace falta actuar con rapidez y decisión. Aparece unos minutos después de tener contacto con un alimento y se puede manifestar con problemas en la piel, digestivos, dificultad para respirar, desmayo o pérdida de conciencia, con un rápido empeoramiento.

Si se tiene un [autoinyector de adrenalina](#) se debe poner una dosis en la parte lateral del muslo según las

instrucciones de su médico. A veces hace falta una segunda dosis unos minutos después.

Se debe pedir ayuda inmediata al 112, evitar el contacto con el alimento sospechoso y poner al niño en el suelo con las piernas elevadas.

Desensibilización

Es un método desarrollado en los últimos años. Se usa en algunos niños si la alergia persiste tras la evitación del alimento durante un tiempo prolongado. Se pretende conseguir la tolerancia al alimento para evitar los síntomas de la alergia y las reacciones graves.

Al inicio se dan cantidades mínimas del alimento, que se van incrementando poco a poco bajo estrecho control del alergólogo, hasta alcanzar la tolerancia total o parcial.

Comer fuera de casa

Las reacciones a alimentos ocurren [casi siempre fuera de casa](#), en la escuela, restaurantes o en casa de familiares y amigos, si no hay un control riguroso de los ingredientes de la comida, la preparación y manipulación de la misma y la revisión del [etiquetado de los alimentos](#) procesados, como las conservas, los alimentos precocinados o congelados utilizados.

Cuando los niños están al cuidado de otras personas, estas deben saber que tienen alergia, conocer las manifestaciones de la misma y como actuar si se presenta una reacción.

El colegio y el comedor escolar

El creciente número de alumnos con alergia alimentaría tiene derecho a recibir en el comedor escolar un menú adaptado a sus necesidades.

El equipo escolar debe saber cómo actuar en caso de que el niño tenga síntomas. En las comidas y los recreos hay más riesgo de tomar alimentos peligrosos, por lo que hace falta la máxima atención del personal en esas situaciones, sobre todo en niños pequeños.

Varias asociaciones médicas y de pacientes han elaborado protocolos y decálogos de [actuación ante una reacción alérgica en la escuela](#). Estos documentos pueden descargarse de las páginas web que se citan al final de este documento.

Algunas recomendaciones

La medicación que el médico haya prescrito, incluido el autoinyector de adrenalina, debe estar siempre donde está el niño alérgico.

Educar al niño afectado, según su nivel de comprensión, en la evitación del consumo de alimentos de otros niños, es una medida imprescindible y muy eficaz.

Solicitar la colaboración de los amigos y compañeros de los niños y la solidaridad de sus familias, para evitar riesgos en reuniones y celebraciones infantiles.

Las asociaciones de personas y familias con alergia hacen una labor de apoyo fundamental. Dan información, hacen listas de productos seguros y contribuyen a mejorar el conocimiento y a sensibilizar a la población sobre la alergia a alimentos.

Para saber mas...

Puede consultar en *Familia y Salud* los temas:

- [¿Qué es la alergia?](#)
- [Alergia a alimentos](#)
- [Alergia alimentaria: comer fuera de casa](#)
- [Alergia e intolerancia a la leche de vaca](#)
- [¿Se cura la alergia a los alimentos?](#)
- [Aprendiendo a vivir con alergia a varios alimentos, ¿hay algo nuevo?](#) (Abuelos pediatras)
- RECURSOS: [Protocolo de actuación ante una reacción alérgica en la escuela](#)
- RECURSOS: [¿Cómo se utiliza el autoinyector de adrenalina?](#)

Y en las webs de las siguientes asociaciones y sociedades científicas:

- Asociación Española de Alérgicos a alimentos y látex: www.aepnaa.org
- Sociedades Españolas de Inmunología Clínica y Alergia: www.seicap.es y www.seaic.org
- Academia Europea de Alergia e Inmunología Clínica: www.eaaci.org (inglés)

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Familia y Salud

Vivir con Alergia a Alimentos

Isabel Mora Gandarillas. Pediatra



www.familiaysalud.es

AEPap

Fecha de publicación: 3-01-2014

Última fecha de actualización: 03-09-2018

Autor/es:

- [Isabel Mora Gandarillas](#). Pediatra. Centro de Salud "Ventanielles". Oviedo

