



viva bien, trabaje bien

Consejos para la salud y el bienestar en el trabajo, el hogar y la vida, presentados por especialistas en prevención y en el cuidado de la salud en Bouchard Insurance.

# Alergias: a los alimentos

Si bien no existe una cura para las alergias alimenticias, la dieta y los medicamentos pueden ayudar a las personas a controlar las reacciones alérgicas y a llevar una vida saludable.

## Alergia alimenticia

Las alergias alimenticias se presentan cuando el sistema inmunológico de una persona identifica erróneamente un alimento como perjudicial y crea anticuerpos específicos para combatir ese alimento. Posteriormente, la siguiente vez que se ingiere ese alimento específico, se liberan grandes cantidades de sustancias químicas como protección para el cuerpo. Estas sustancias químicas ocasionan los síntomas de las alergias.

Las investigaciones sugieren que el 90% de las reacciones alérgicas son causadas por los siguientes alimentos: leche, huevos, maníes, frutos secos, nueces, castaña de cajú, almendras, etc.; pescado, mariscos, soja y trigo. La prevalencia de las alergias alimenticias es mayor en los primeros años de vida debido a la inmadurez del sistema digestivo, pero la propensión desciende a los 10 años de edad. Las alergias alimenticias comúnmente se presentan en personas con antecedentes familiares de asma, dermatitis o alergias al polen o al moho.

## Signos y síntomas

Los síntomas de la alergia alimenticia por lo general se presentan en minutos o hasta dos horas después de ingerir el alimento que causa la alergia. Los síntomas típicos de la alergia alimenticia son:

- Hormigueo en la boca.
- Inflamación de los labios, la lengua y la garganta.
- Comezón, urticaria y erupción cutánea en todo el cuerpo.
- Calambres, diarrea o vómitos.
- Sibilancias y dificultad para respirar.
- Congestión nasal.
- Aturdimiento o mareos.
- Pérdida del conocimiento.

## Tratamiento

En la actualidad, no existen medicamentos que curen las alergias alimenticias. Sin embargo, afortunadamente, una vez que identifique qué alimentos provocan sus alergias puede evitarlos y prevenir una reacción alérgica. No obstante, en el caso de la anafilaxia o de una reacción alérgica repentina y severa, debe administrarse epinefrina lo antes posible. El médico puede administrarle este medicamento en un centro de atención de urgencias o en una sala de

emergencias o, si está recetado por un médico, puede inyectárselo usted mismo ni bien se presentan los síntomas.

## Prevención

Acostúmbrase a conocer qué contiene la comida que prepara y que encarga. Es importante leer las etiquetas de los ingredientes de los productos alimenticios al hacer las compras y preparar sus comidas. Además, cuando coma afuera, asegúrese de consultar a los mozos sobre los ingredientes y la preparación de las comidas para saberlo de antemano.



## ¿Lo sabía?...

Los niños con alergias alimenticias requieren especial atención ya que a menudo no eligen por sí solos sus comidas. Los padres y otros miembros de la familia, las personas encargadas de su cuidado y el personal escolar deben estar informados de la alergia alimenticia y deben saber reconocer los síntomas de una reacción.