

# Alergias alimentarias: ¿Qué son? Síntomas. Cuidados y pautas básicos.

Fuente: [www.facebook.com/maternidad.atipica](http://www.facebook.com/maternidad.atipica)

---

## Síntomas de las alergias alimentarias:

- Reflujo
- Irritabilidad y llanto continuos
- Cólicos
- Caca con mocos y/ o sangre
- Diarreas y/o constipación
- Brotos en la piel. Éstos pueden ser por consumo del alérgico, y en algunos casos (según el mecanismo de alergia) se puede presentar por el contacto con la piel (por ejemplo, cuando se los toca con las manos sucias del alérgico, o por vapores emanados por el o los alimento/s en cuestión.
- Broncoespasmos
- Anafilaxia

No necesariamente se presentan todos los síntomas en una misma persona, ya que hay diferentes mecanismos de reacción, y a veces se puede llegar a presentar un solo síntoma.

Las alergias alimentarias también la pueden presentar los bebés alimentados a pecho exclusivamente (por la ingesta de lácteos de la madre). En esos casos la madre debe hacer la dieta, tan estricta como el bebé.

Además hay que tener en cuenta que las reacciones no siempre son inmediatas: Por ejemplo, si el alérgico reacciona con anafilaxia, puede hacerlo dentro de las primeras dos horas. Pero en el caso de las alergias con síntomas intestinales, la reacción tardará entre 2 a 48 horas, por lo que si el alérgico entrara en contacto con el alérgico, si es de reacciones graves (anafilaxia) debe ser inmediatamente llevado a un centro de salud, pero si es de manifestar reacciones gástricas, el hecho de que no reaccione en el momento, no significa que no sea alérgico.

## Los soldaditos inexpertos (cuento)

Todos nacemos con un ejército de soldaditos llamado "Sistema Inmunológico", que es el encargado de proteger nuestro cuerpo de posibles intrusos. Cuando un virus ingresa al cuerpo (supongamos el de la gripe) estos soldaditos corren a pelear con capa y espada, evitando que triunfe la enfermedad. En el caso de los bebés, ese ejército no tiene nada de experiencia ni entrenamiento. Sin embargo los soldaditos son enviados con instrucciones de pelear contra cualquier enemigo que se presente.

Temerosos, desconfiados de todo y a la defensiva marchan los soldaditos. Hasta que de repente se presenta ante ellos algo que podría ser un enemigo: LA PROTEÍNA. Es la primera vez que la ven. No tienen muy en claro a qué viene, si acaso es que viene a pelear, y entre tanto desconcierto uno de los soldaditos ataca, y el resto le sigue porque cree que es lo correcto: si no reaccionan rápido podrían estar en riesgo. Luego de ese hecho, poco importa si la proteína venía pacíficamente, la guerra ya está declarada. Ahora imaginemos dos posibilidades de cómo puede desarrollarse ésta historia:

1) Cada tanto, la Proteína envía a algún mensajero para negociar con el ejército. Los soldaditos, apenas ven

---

Fuente: [www.facebook.com/maternidad.atipica](http://www.facebook.com/maternidad.atipica)

© Todos los derechos reservados.

que se acerca “alguien” enviado por la Proteína, lo reconocen y atacan sin escuchar sus motivos: no pueden arriesgarse a bajar la guardia con “el enemigo”, y como contantemente aparece un nuevo mensajero, tienen la seguridad que deben mantenerse alertas en su puesto de defensa, sin retirar sus tropas, y por lo tanto, haciendo de ésta una larga guerra.

2) Luego de ese primer encuentro, la Proteína decide no arriesgarse: se aleja para no volver por mucho, mucho tiempo. El ejército empieza de a poco a replegarse, cada vez están más seguros de que ya no existe riesgo, su mensaje fue muy claro: -Nadie pasa cuando nosotros estamos defendiendo. El enemigo (la proteína) debe haberse asustado mucho-, piensan.

Y así, con el paso del tiempo, no ven la necesidad de estar alertas, y de a poco las tropas se van retirando. Un buen día, cuando esa guerra ya es cosa del pasado, vuelve a presentarse la Proteína. Por un lado los soldaditos ya no son los miedosos inexpertos que atacan sin saber, y por otro lado ya pasó tanto tiempo que ni la reconocen. Así que ésta vez, cuando se presenta, a primera vista se dan cuenta que no es un enemigo, ya saben que cara tienen los verdaderos malos de la historia (ya lucharon contra muchos virus y bacterias, los reconocen a la distancia), y ésta Proteína que se acerca amigablemente no se les parece en nada. Y así comienza, como si nunca hubiera pasado nada, una relación pacífica entre ambos.

Si pensamos que cada vez que un alérgico ingiere una cantidad mínima de proteína, le está enviando una señal a su sistema inmunológico que lo alerta y que no le permite relajarse y olvidarse de ese enemigo, para que con el paso del tiempo se permita aceptarlo (es decir, bajar sus anticuerpos específicos contra ese alérgeno), nos daremos cuenta de la importancia que tiene hacer la dieta de manera estricta. Y que gracias a ese esfuerzo, es posible que algún día la alergia revierta.

## **Donde encontramos proteínas de alimentos alergénicos**

- En los alimentos: ya sea como ingrediente, trazas (pequeñas cantidades por compartir una misma línea de producción que otros con el alérgeno, por ejemplo: una galletita que no lleva leche pero se procesa en una maquinaria que procesa otras con leche), o contaminación cruzada (cuando el alimento al ser manipulado entra en contacto con objetos contaminados, como elementos de cocina, hornos o microondas que no son exclusivos de la persona alérgica, una esponja de lavar , o una miga o gota que cae de otro alimento, o cuando se los toca sin lavarse previamente las manos).
- En los vapores: ya que por la cocción los alimentos emanan vapores que trasportan las proteínas, y de ese modo pueden ser aspiradas, y en casos en que hay reacción por contacto, al entrar en contacto con la piel.
- En las vacunas y medicamentos: como excipiente.
- En los útiles escolares: Como tizas, masas para modelar, etc.
- En productos de cosmética y perfumería.
- En la boca o manos de personas que consumieron previamente el alérgeno y no se lavaron correctamente: Si es que tocan algo que luego la persona se llevará a la boca (en caso de bebés cualquier juguete, sus manos o pies), y en caso de alergias con reacción por contacto, basta con que tengan contacto con su piel.

## ¿Por qué las trazas hacen mal a las personas con alergias alimentarias?

Muchas personas descreen que una cantidad tan pequeña pueda afectar a la salud.

Pero si pensamos en las vacunas, nos damos cuenta que una cantidad ínfima de un virus tiene la capacidad de lograr que el sistema inmunológico cree anticuerpos específicos contra ese virus, los cuales se mantendrán activos durante muchos años.

Las trazas tienen el mismo efecto: es una cantidad pequeña que hace que el sistema inmunológico se mantenga activo, subiendo sus anticuerpos específicos contra ese alérgeno.

Además, es importante remarcar que muchos alérgicos son propensos a sufrir las consecuencias inmediatas en su salud por esa cantidad de alérgeno, ya sea en el momento, o en las próximas horas (según el mecanismo de alergia).

## Como ayudar a un nene con alergia alimentaria en una reunión social

1) Si usted es quien organiza la reunión, y pensaba incluir en el menú el alimento en cuestión, tenga en cuenta que si está caliente emanará vapor, y las proteínas se evaporan e ingresan al cuerpo de esa manera. Hay casos reportados de anafilaxia inducida por vapor.

Por ejemplo, invitar a un alérgico a la leche, a una “pizza-party”, no es de lo mas considerado, y probablemente no pueda asistir.

2) Puede ofrecer a la madre tener algún alimento que ella (si está amamantando) o el niño puedan consumir. No suponga que ellos pueden comer alguna de las cosas que va a haber, ya que no es así, deben consumir alimentos muy específicos, y manipulados con ciertos recaudos.

En cuanto a cuáles son los recaudos que debe tomar al manipularlos, para no contaminarlos, pregúntele a la misma madre, que nadie mejor que ella sabrá especificarle. También tenga en cuenta que una vez servidos los alimentos, no sean contaminados por los invitados.

Y recuerde que si el nene alérgico tiene edad para darse cuenta de esos detalles, se va a emocionar de tener algo “apto”, ya que nadie suele tenerlo en cuenta.

3) Si la madre quiere preparar ella misma todo lo que consumirán, no se ofenda: Hay que tener en cuenta que en muchos casos con la dieta se excluyen trazas, lo cual demanda tener materia prima muy específica, a veces difícil de conseguir, y además en todos los pasos del proceso usar vajilla exclusiva que nunca estuvo en contacto con el alérgeno. La madre bien sabe que aprender todos los cuidados no se hace de un día para el otro, sino que es todo un entrenamiento, durante el cual se suelen “escapar” varios errores hasta que se le agarra la mano, y por los cuales después el niño debe haber pasado por alguna complicación. Si la madre prefiere preparar todo ella misma, es porque está cuidando a su hijo.

4) Durante la reunión sería un detalle muy considerado que la madre no tuviera que repetir ella sola, constantemente, los cuidados que se deben tener. Si en lugar de eso, los familiares se preocupan por instruir a los desinformados, les aseguro que la mamá se sentirá más cómoda, y estará muy agradecida. Puede ayudarla cuidando que los demás estén pendientes de no tocar con las manos sucias con otros alimentos los de niño alérgico. Si fuera un bebé, aclararle a los demás que si quieren tocarlo o darle besos,

---

Fuente: [www.facebook.com/maternidad.atipica](http://www.facebook.com/maternidad.atipica)

© Todos los derechos reservados.

deben tener las manos y los labios limpios, ya que algunos reaccionan al contacto en piel con el alérgeno, y otros reaccionan por llevarse las manos a la boca, luego de que alguien se las tocó con restos de comida. Los besos en las manos son innecesarios, y riesgosos para el bebé. Todos estos son pequeños gestos que usted puede tener con el niño alérgico y su familia, que en gran medida no cuestan demasiado, pero para ellos será de una enorme importancia, sobre todo por la actitud considerada que demuestran.