



# Alergias Alimentarias en Niños

## ¿Qué es alergia alimentaria?

El sistema inmunológico ayuda a protegernos de las infecciones identificando y atacando a los virus y bacterias que causan las enfermedades. Cuando el sistema inmunológico responde por error a una proteína alimentaria, produce inflamación y daño.

### Los síntomas incluyen:

- Falta de apetito
- Irritabilidad
- Vómitos
- Diarrea
- Sangre en las deposiciones

## ¿Cuán común es la alergia alimentaria?

Aproximadamente el 5% de niños menores de 3 años de edad son alérgicos a uno o más alimentos. Los más comunes son leche, huevos, soya, trigo, pescado, maní y bayas. Sin embargo, casi cualquier proteína alimentaria puede causar una reacción alérgica.

## ¿Por qué ocurren las alergias alimentarias?

Las razones por las que ocurren las alergias alimentarias no están claramente entendidas, pero un niño corre mayor riesgo de desarrollar alergias alimentarias cuando otros miembros de la familia sufren asma, eczema, fiebre de heno o alergias.

## Clases de alergias alimentarias

Las alergias alimentarias se presentan con **reacciones inmediatas o retardadas**. En las reacciones **inmediatas**, que ocurren dentro de minutos u horas, el niño puede desarrollar erupciones, sibilancias, hinchazón de la cara y opresión en el pecho. La reacción puede ser tan severa que el niño no puede respirar (anafilaxia), requiriendo tratamiento de emergencia. Afortunadamente, este tipo de reacciones es relativamente raro.

Las reacciones **retardadas** ocurren luego de horas a días de ingerir el alimento que causa la alergia. Los síntomas pueden incluir vómitos, dolores, diarrea, deposiciones con sangre o escaso crecimiento. Algunos niños pueden tener erupciones o eczema. Las reacciones retardadas constituyen la forma más común de alergia alimentaria. Si una historia detallada

de los síntomas de su niño y el examen físico sugieren la posibilidad de una alergia alimentaria, existen análisis que pueden realizarse para ayudar a entender y a manejar el problema.

## ¿Cómo se diagnostica una alergia alimentaria?

Pruebas con pinchazos cutáneos y pruebas RAST (en sangre) se utilizan para examinar distintos alimentos que pueden causar reacciones inmediatas. Un resultado negativo a determinado alimento tiende a eliminarlo como causa de alergia. Un resultado positivo significa que ese alimento **podría** estar relacionado con la alergia, pero no significa que el niño tenga una respuesta alérgica al alimento.

Su doctor puede hacer una endoscopia para extraer muestras del revestimiento intestinal y buscar evidencias de inflamación causada por alergias o una reacción del sistema inmunológico.

Se puede intentar una dieta de **eliminación limitada (o hipoalérgica)** para ver si los síntomas desaparecen cuando dejan de ingerirse alimentos que son causa común de alergias. Si el niño mejora después de la dieta de eliminación, se van agregando gradualmente distintos tipos de alimentos, para ver si los síntomas reaparecen.

Para mayor información, o para localizar a un gastroenterólogo pediátrico en su área, por favor visite nuestro sitio en la Internet [www.naspghan.org](http://www.naspghan.org)

**RECORDATORIO IMPORTANTE:** Esta información es proporcionada por la Asociación Norteamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátricas (NASPGHAN) como información general y no como base definitiva para diagnóstico o tratamiento en ningún caso en particular. Es sumamente importante que consulte a su médico sobre su condición específica.

### INSTRUCCIONES ESPECÍFICAS:



NASPGHAN • PO Box 6 • Flourtown, PA 19031  
215-233-0808 • Fax: 215-233-3939