



CÓMO PROTEGER A SUS HIJOS DE LAS ALERGIAS ALIMENTARIAS:

LO QUE LOS PADRES DEBEN SABER

A medida que las familias se preparan para el inicio del año escolar, los padres cuyos hijos tienen alergias alimentarias deben tomar medidas adicionales para garantizar su seguridad. Trabajando con la escuela, el médico y los cuidadores de su hijo, puede ayudar a garantizar un entorno seguro para su hijo, dice Ma Lourdes de Asis, MD, MPH, FAACAI, jefa del área de Alergias e Inmunología de Montefiore Nyack Hospital.

CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE LAS ALERGIAS ALIMENTARIAS

Los alérgenos alimentarios más comunes son las proteínas de la leche de vaca, los



MA LOURDES DE ASIS

huevos, el maní, el trigo, la soya, el pescado, los mariscos, el sésamo y los frutos arbóreos de cáscara. Con frecuencia, los niños superan las alergias a los

huevos, la leche y la soya. Sin embargo, las alergias al maní, a los frutos arbóreos de cáscara, al pescado y a los mariscos suelen durar toda la vida.

Las reacciones alérgicas a los alimentos pueden variar de leves a graves de forma impredecible. Los síntomas comunes de las alergias alimentarias incluyen comezón, urticaria, hinchazón, dificultad para respirar, mareos, malestar estomacal y calambres. Algunas reacciones alérgicas a los alimentos progresan a anafilaxia grave, una reacción alérgica potencialmente mortal.

CÓMO LIDIAR CON LAS ALERGIAS ALIMENTARIAS

La forma más efectiva de lidiar con las alergias alimentarias es evitar el alimento en cuestión, dice la Dra. de Asis.

“Es importante que el niño sepa a qué es alérgico y que se sienta cómodo preguntando los ingredientes de la comida”, dijo.

Todos los niños con alergias alimentarias deben tener un Plan de atención de emergencia para alergias alimentarias y anafilaxia como el que está disponible en Food Allergy Research and Education (FARE): foodallergy.org/foodallergy. El plan describe el tratamiento recomendado en caso de una reacción alérgica, está firmado por un médico e incluye información de contacto de emergencia. Mantenga el plan donde otros puedan encontrarlo y asegúrese de que usted y los demás entiendan qué hacer en caso de una emergencia.

Los niños con alergias alimentarias siempre deben llevar consigo epinefrina autoinyectable para usarla en caso de una reacción anafiláctica. “Es preferible tener dos autoinyectores de epinefrina en un paquete, de modo que si el primero no funciona, se puede usar el otro después de 15 minutos”, dice la Dra. de Asis.

“Todas las personas que entren en contacto con su hijo, incluidos su maestro, el enfermero escolar, los abuelos y otros cuidadores, deben saber a qué es alérgico y cómo usar un autoinyector de epinefrina, si es necesario”, dijo.

NUEVOS TRATAMIENTOS

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (Food and Drug Administration, FDA) aprobó recientemente el primer medicamento de inmunoterapia oral, Palforzia, para tratar a niños de 4 a 17 años con una alergia confirmada al maní. El tratamiento se centra en desarrollar tolerancia al maní, insensibilizando el cuerpo al alérgeno.

El tratamiento comienza con la administración de una pequeña cantidad de proteína de maní, luego cantidades gradualmente mayores hasta que se alcanza la dosis establecida. La inmunoterapia para la alergia al maní está diseñada para reducir la frecuencia y la gravedad de las reacciones alérgicas. “Lo protege en caso de una ingestión accidental de pequeñas cantidades de maní; no le permite comer un sándwich de mantequilla de maní entero”, dijo la Dra. de Asis.

También dijo que podría ser posible prevenir directamente el desarrollo de la alergia al maní. Las investigaciones han demostrado que alimentar a bebés menores de un año y con un alto riesgo de desarrollar alergia al maní con alimentos que lo contienen los protege de desarrollar la alergia. Entre los bebés con mayor riesgo de desarrollar alergia al maní se encuentran los que tienen eccema. “Hable con el pediatra de su hijo antes de intentar esto”, dijo la Dra. de Asis. “Le dirá si es una buena idea, y cómo y cuándo introducir el maní en su dieta”.

También dijo que existen recursos disponibles para ayudar a los padres de niños con alergias alimentarias. “Puede ser abrumador al principio, pero recurra a su pediatra, al alergólogo y a organizaciones nacionales de alergias alimentarias para que le ayuden”.



Para buscar un especialista en alergias e inmunología, visite nuestro buscador de médicos en montefiorenyack.org.