



Por un niño
sano en un
mundo mejor

Sociedad Argentina de Pediatría

MIEMBRO de la ASOCIACIÓN LATINOAMERICANA DE PEDIATRÍA y de la ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE PEDIATRÍA

Alergia a los alimentos en Pediatría

Uno de cada 12 chicos menores de 5 años es alérgico al menos a un alimento.

En los últimos años se ha evidenciado un *notable aumento de reacciones alérgicas a alimentos*.

La alergia no solo produce síntomas molestos y a veces peligrosos, tiene un impacto profundo en la economía familiar (dietas especiales y alimentos libres de alérgenos, que suelen ser más costosos y difíciles de conseguir) y en los sistemas de salud (debido a internaciones, visitas médicas frecuentes). Además genera miedos, preocupaciones, limitaciones sociales y nutricionales que impactan en la calidad de vida de los niños y las familias.

Se trata de una reacción adversa a alimentos producida por una respuesta alterada del sistema inmunológico. Existen diferentes mecanismos por los cuales el sistema inmunológico puede actuar en una alergia, de acuerdo a los que estén involucrados, los pacientes tendrán diferentes síntomas, diferentes formas de diagnosticarlas y diferentes pronósticos. Estos mecanismos se dividen en mediados por inmunoglobulina E, mediado por células o mixtos.

Aunque cualquier alimento puede ser potencialmente alergénico, **8 son los principales** responsables de las alergias a la comida (están presentes en el 90% de los casos): **leche, huevo, trigo, soja, pescados, mariscos, nueces y maní.**

A diferencia de las alergias que se disparan en la adultez, las que se producen en la infancia (como al huevo, al trigo o la leche) se superan a medida que los chicos crecen, excepto la reacción al maní.

Síntomas

Las más frecuentes son las mediadas por inmunoglobulina E, en la cual, los síntomas son inmediatos, minutos o hasta 2 hs después de ingerir el alimento. Pueden aparecer ronchas, hinchazón, náuseas, vómitos, diarrea, dificultad para respirar, silbidos en el pecho, dificultad para tragar o hablar, pérdida del conocimiento, entre otros. Cuando los síntomas afectan a varios órganos a la vez, la reacción se llama anafilaxia y puede poner en riesgo la vida.

Las reacciones mixtas mediadas y no mediadas por IgE, se caracterizan por que los síntomas no son inmediatos, aparecen varias horas o días después. Los síntomas digestivos son los más frecuentes como diarrea crónica, sangre y/o moco en la materia fecal, cólicos, vómitos, reflujo gastroesofágico, atragantamiento, alteración del crecimiento. Puede haber también síntomas en la piel como la dermatitis atópica.

Diagnóstico

Si efectivamente se sospecha que es un alimento el responsable de los síntomas del paciente, se le solicitarán algunas pruebas para poder identificar de cuál se trata. En primer lugar, como en la mayoría de las alergias, se recomendará el análisis en la piel ("prick test") y/o un análisis de sangre, para determinar la presencia de anticuerpos, inmunoglobulina E específica contra el alimento sospechado. Cuando a partir de la historia clínica y los síntomas se sospecha de un mecanismo mixto o celular, se pueden utilizar las denominadas pruebas de parche atópico. La dieta excluyendo el o los alimentos sospechosos y posteriormente los desafíos reintroduciendo los alimentos son cruciales para el diagnóstico. El médico especialista alergólogo determinará, de acuerdo al tipo de alergia, como realizar los desafíos; en ocasiones se necesitan estudios endoscópicos para evaluar la inflamación del aparato digestivo.

Tratamiento

Una vez establecido el diagnóstico, ***el tratamiento principal es evitar el alimento.***

Para los pacientes con antecedentes de anafilaxia, deben aprender a reconocer los síntomas y tener medicación de emergencia (ADRENALINA inyectable) y los niños deben tener alguna identificación que informe de su alergia (por ejemplo, pulsera, medalla)

Importante, consultar al especialista en alergia ante la sospecha, no eliminar alimentos de la dieta en forma indiscriminada ya que las dietas muy restrictivas son peligrosas.

Comité Nacional de Alergia