Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Aprendiendo a vivir con alergia a varios alimentos, ¿hay algo nuevo?

Cuando mi nieto tenía 8 meses, nos dijeron que era alérgico a la leche, al huevo y a los cereales con gluten. Esto me dio miedo e inseguridad. Su vida iba a ser complicada. Tenía riesgo de tener una reacción alérgica grave. ¿Qué pasaría cuando fuera a la guardería, en la escuela, en el restaurante, en las fiestas con la familia y con amigos? En ese momento comprendí la reacción de las familias cuando le damos ese diagnóstico en la consulta. Su angustia y preocupación.

¿Es frecuente?

Cada vez más. Un tercio de los niños tienen alergia a más de un alimento.

¿Cuál es la alergia más frecuente?

Los niños menores de 2 años pueden tener alergia a la leche y al huevo. Después pueden aparecer las otras alergias: el trigo, la soja, el cacahuete, los frutos secos, el pescado, el marisco, las frutas y las legumbres.

¿Se quita la alergia?

La buena noticia es que casi todas las alergias a la leche y al huevo se quitan antes de cumplir los 4 años. La alergia al pescado, al marisco y a los frutos secos puede durar toda la vida.

¿Cuáles pueden ser los mayores problemas?

Que tengan una anafilaxia, que no se alimenten bien porque su dieta tiene pocos alimentos y que tengan otras enfermedades alérgicas como la rinitis y el asma.

¿Cómo se trata?

El único tratamiento eficaz es evitar el alimento responsable, saber reconocer los síntomas de una reacción alérgica y conocer su tratamiento.

En algunos niños y en centros especializados, se realiza tratamiento de *desensibilización a alimentos*. Esto es la exposición gradual de mínimas dosis de alimento, hasta conseguir su tolerancia.

¿Se puede prevenir? ¿Qué se sabe hasta ahora?

Se está investigando sobre este tema.

¿Que podemos hacer en el embarazo, parto y lactancia?:

- La madre no debe fumar durante el embarazo.
- Hay que intentar que el parto no sea por cesárea.
- Durante el embarazo y la lactancia se debe seguir una dieta rica en frutas, verduras y fibra, sin quitar ningún alimento que nos pudiera dar alergia.
- Los probióticos no previenen tener alergia a alimentos.

¿Cuál es la mejor alimentación para el niño?:

- Lo mejor es alimentar a tu hijo sólo al pecho durante los primeros 6 meses de vida.
- Si tiene que tomar una leche artificial tomará la leche adaptada.
- No debe tomar leches hidrolizadas ni de soja de forma preventiva.
- Empezar con otros alimentos alrededor de los 6 meses de vida.
- No comerá otro alimento distinto a la leche antes de los 4 meses.
- No hay motivo para que no coma desde los 6 meses los alimentos que le pueden dar alergia, como huevo y pescado.
- Se está investigando si comer huevo cocido antes de los 6 meses evita la alergia al huevo. Otra investigación es si se podría evitar en los niños con alergia al huevo o eccema grave la alergia al cacahuete, si los comen antes de los 11 meses. Cuidado con los frutos secos enteros, se pueden atragantar.

¿Y cómo hemos aprendido a vivir con la alergia?

Mi nieto tiene ya 3 años y sigue siendo alérgico. Su futuro no me da miedo. Tampoco el de mis pacientes. Hay que ser optimistas. Me toca acompañar y educar a mi familia. También a las otras familias.

Es muy importante "aprender a vivir con alergia". Estos son los consejos:

- Enseñar al niño que **no puede comer el alimento al que tiene alergia**. Y que no debe comer de la comida de los otros niños.
- Leer muy bien todas **las etiquetas**.
- **Saber muy bien cómo es desde el principio una reacción alérgica y como se trata.**

En las **fiestas infantiles y familiares:**

- Que todos los amigos y sus familias sepan que el niño tiene alergia.
- Revisar todos los alimentos.
- Proponer a los anfitriones recetas sencillas y fáciles que no tengan el alimento al que el niño es alérgico.
- O que el niño lleve sus propios alimentos.

En los **restaurantes:** revisar el menú para saber qué alérgenos puede tener. Desde 2015 es obligatorio su declaración de forma verbal o escrita.

En la **guardería y en la escuela**:

- Que los maestros y otros cuidadores sepan que el niño tiene alergia.
- Llevar el ***protocolo personalizado*** de acción ante una reacción alérgica. Que deberá incluir:
  - la lista de los alimentos alérgicos

- los síntomas sugerentes de una reacción alérgica y su tratamiento

Los centros escolares disponen de planes para actuar ante una reacción alérgica:

- Intolerancia a la lactosa y alergias alimentarias
- Dietas especiales
- ¿Qué es una anafilaxia y cómo actuar?
- Planificar todas las actividades: recreos, comedores y excursiones

Enlaces útiles

- *Asociación Española de Personas con Alergia a Alimentos y Látex* (AEPNAA)
- PROTOCOLO DE ACTUACION ANTE UNA REACCION ALÉRGICA EN LA ESCUELA (descarga la ficha en pdf). Protocolo elaborado por AEPNAA y avalado por las sociedades médicas AEP, SEAIC y SEICAP. Ha de rellenarlo el pediatra o el especialista en alergia y conviene presentarlo en el colegio cada curso escolar o cada vez que haya alguna modificación en la alergia del niño/a y/o las indicaciones de tratamiento.
- Guía de Ayuda para Centros Docentes. Manejo práctico de los problemas de salud pediátricos más frecuentes. Consejos para el profesorado y cuidadores escolares. Grupo de Educación para la Salud (AEPap), 2015.
  - Qué es una anafilaxia y cómo actuar
  - Intolerancia ala lactosa y alergias alimentarias
  - Dietas especiales: celíacos, alérgicos a alimentos

Fecha de publicación: 7-08-2018

Autor/es:

- Irene Sánchez-Llamosas Díaz. Pediatra. Centro de Salud 'Alameda de Osuna'. Madrid

BY NC ND