
Síndrome de alergia oral

¿Qué es el síndrome de alergia oral?

El síndrome de [alergia](#) oral, o SAO, es una reacción alérgica que solo suele afectar a la boca y la garganta. Las personas con SAO reaccionan [a alimentos específicos](#), como ciertas frutas o verduras, los cacahuetes o los [frutos secos de cáscara](#). Hoy en día se estima que el SAO afecta al 5 % de los niños y niñas y al 8 % de adultos.

¿Cuáles son los síntomas?

Al comer un alimento al que son alérgicos, pueden notar picazón, cosquilleo, hormigueo, inflamación y enrojecimiento en labios, boca y/o garganta. Suele pasar minutos después de la ingesta (**Foto 1**).

Las personas que son [alérgicas al polen](#) son **más proclives a padecer SAO**. De hecho, **el SAO es un síndrome alérgico alimentario relacionado con el polen**. El sistema inmunitario de la persona afectada se confunde al creer que los alimentos que come son similares al polen, sustancia a la que la persona es alérgica.

A menudo, las personas con SAO reaccionarán ante ciertas frutas o verduras crudas, pero no pasa lo mismo si están bien cocidas. Por ejemplo, su boca puede picar después de comer una manzana cruda, pero podrá comerla en puré. Esto se debe a que algunas de las proteínas que causan reacciones relacionadas con el polen se rompen cuando se calientan.



Foto 1



Foto 2

¿Qué alimentos y pólenes están relacionados?

Quienes sufren alergia a uno de los tipos de polen que hay más abajo, suelen tener signos de SAO al comer frutas y verduras como (**Foto 2**):

- Gramíneas: tomate, cacahuete, rosáceas, melón, sandía.
- Artemisa: rosáceas (melocotón, níspero, nectarina, manzana, fresa, pera, escaramujo, etc.), semilla de girasol, miel y alimentos vegetales en general.
- Plantago: melón.
- Plátano de sombra: avellana, cacahuete, plátano, manzana, apio, maíz, garbanzo, lechuga.

Las reacciones alérgicas a los alimentos pueden darse con más frecuencia y ser más graves en la temporada de polen. **Es posible saber si mi hijo tiene síndrome de alergia oral?**

Si se sospecha una alergia a alimentos se debe consultar al alergólogo que hará una [historia clínica detallada](#) y solicitará las pruebas diagnósticas que considere.

Pueden ser pruebas cutáneas (en la piel) y/o análisis de sangre para medir el anticuerpo alérgico específico (Inmunoglobulina E) al alimento sospechoso y, en la mayoría de los casos, pruebas de tolerancia/provocación controladas en la consulta.

¿Tiene tratamiento?

En primer lugar, se debe consultar al médico especialista para que pueda asesorarlo. Les dará una [lista con los alimentos a evitar](#) o con los que [hay que tener un cuidado especial](#). También les dará otros consejos para que su

hijo tenga menos reacciones alérgicas a los alimentos problemáticos, como pelarlos o cocinarlos antes de ingerirlos.

Es importante tener presente las siguientes medidas:

- Evitar comer estos alimentos crudos.
- Hornear o cocinar el alimento puede hacer que la posibilidad de reacciones cruzadas sea menor.
- Pelar los alimentos antes de comerlos, muchas veces la proteína que da lugar la reacción cruzada está en la cáscara.
- Conocer la época del año de polinización del polen que usted es alérgico ya que el riesgo es mayor en esa época.
- Para los síntomas como la picazón se pueden utilizar los [antihistamínicos](#). En caso de síntomas más graves, el médico puede dar un medicamento para los casos de emergencia ([autoinyector de adrenalina](#)).
- En algunos pacientes el tratamiento con [vacunas específicas para alergia a pólenes](#) puede mejorar los síntomas del SAO.

Fecha de publicación: 26-02-2021

Autor/es:

- [Rocío Díaz Cabrera](#). Pediatra.. Hospital Materno Infantil. Málaga.
- [M^a Ángeles Caballero Morales](#). Pediatra.. Centro de Salud "Ciudad Jardín ". Málaga.

