

Alergias a los alimentos

(Food Allergies)

Ciertos alimentos causan una reacción alérgica en algunas personas. La reacción puede incluir un salpullido con comezón, trastornos estomacales, nariz mucosa y estornudos, picazón en la garganta, ataques de asma con silbido del pecho o una bajada repentina de la tensión arterial que causa mareo e incluso desmayo. Ciertos alimentos hacen también que la gente sufra de migrañas recurrentes, aunque estrictamente hablando, esto no se debe a una reacción alérgica del sistema inmunológico. Para algunas personas que tienen alergias severas a ciertas comidas, la reacción puede ser fatal.

Las reacciones alérgicas pueden aparecer en minutos, o retardarse por varias horas. La severidad de la reacción es afectada por la cantidad de comida consumida, la manera en que fue cocinada, y la cantidad de comidas que producen alergias que se comieron al mismo tiempo. Además, estos factores afectan el tipo y duración de los síntomas alérgicos. En personas extremadamente alérgicas, incluso el vapor de la comida al cocinarse puede causar una reacción si son alérgicas a esa comida. Además, la presencia activa de otros alérgenos, tales como el polen, puede hacer que una alergia a los alimentos sea más notable.

Las alergias a los alimentos son más comunes en los niños que en los adultos. Los adultos, en verdad, son 100 veces más propensos a ser alérgicos a las medicinas que a las comidas. En el caso de los niños, algunos alérgenos comunes incluyen la leche, los huevos, el trigo y los frijoles. En el caso de los adultos, las causas comunes incluyen las nueces, el pescado, y los mariscos, y cierto tipo de frutas. Algunas personas son alérgicas a toda una familia de alimentos relacionados, tales como los cacahuets, las arvejas, los frijoles, la soya y la regaliza.

Las reacciones alérgicas pueden ser causadas también por los aditivos a los alimentos. Algunas tinturas, preservativos y otros aditivos en bebidas con color artificial, alimentos y aun en enjuagues para la boca, pueden causar salpullidos en la piel o silbido al respirar. Los sulfitos que se usan para reducir el descoloramiento y evitar que se dañen las comidas, pueden también causar reacciones alérgicas, especialmente en personas con asma.

Para enfrentar mejor sus alergias a los alimentos, encuentre primero qué causa la reacción. Mantenga un diario de todo lo que come, bebe o que de otro modo pase por sus labios. Observe con cuidado lo que anotó durante las tres horas antes de la reacción alérgica. Una vez que haya identificado la comida culpable de ello, deje de comerla. Si eso no es un asunto práctico o si la ha comido por accidente, puede aliviar síntomas leves tomando un antihistamínico obtenido sin receta, tal como Chlor-trimeton o Benadryl. Si el alimento es uno que usted consuma con regularidad y la reacción no es severa, no lo coma ni lo beba más que una o dos veces por semana. Puede hallar que tiene una mejoría de los síntomas y que todavía puede comer este alimento con moderación.

Si tiene señales de una reacción alérgica severa, vaya inmediatamente a la Sala de Emergencias. Los síntomas severos incluyen dificultad al respirar, debilidad, dolor en el pecho o desmayo. Si sus síntomas son menos severos pero no se alivian con medicamentos obtenidos sin receta, debe llamar a

su proveedor de salud. Éste le puede recetar una medicina más fuerte o referirlo al Departamento de Alergias para que le practiquen pruebas adicionales. Si es referido, recibirá un cuestionario detallado y posiblemente algunas pruebas de la piel o de sangre para ayudar a determinar qué causa sus reacciones alérgicas. Las reacciones alérgicas severas son peligrosas y cualquier alérgeno conocido debe ser evitado por completo.

* * * * *

Para mayor información acerca de la salud ...

- Consulte su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Escuche el Teléfono de la salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.
- Visite nuestro sitio Web en *members.kp.org*
- Contacte el Departamento de Educación para la Salud de su centro para obtener libros, videos, averiguar de clases y de recursos adicionales.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado médico que usted recibe de su doctor o de otro profesional médico. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.

Si tiene preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéuta.

Kaiser Permanente no recomienda ninguna marca de fábrica; cualquier producto similar puede ser usado.

Si tiene un problema médico de emergencia, llame al 911 o vaya al hospital más cercano. Cuando tenga un problema médico de emergencia, nosotros cubriremos la atención de emergencia tanto de proveedores del Plan como de proveedores fuera del Plan en cualquier lugar del mundo.

Se ofrece atención de emergencia en los Departamentos de Emergencia de los hospitales del Plan que figuran en *Su Guía a los Servicios de Kaiser Permanente*. Para su comodidad y para facilitarle la continuidad de la atención, le recomendamos que acuda al Departamento de Emergencia de un hospital del Plan, pero sólo cuando usted crea que es razonable hacerlo, teniendo en cuenta su problema médico o síntomas. Por favor consulte *Su Guía* para los Departamentos de Emergencia de los hospitales del Plan en su área.