

¿Qué hacer en caso de una reacción alérgica causada por un alimento?

Algunos signos de alergia son:

- Hinchazón
- Picor
- Sentir que se cierra la garganta
- Dificultad para respirar
- Ronquera
- Ronchas
- Náuseas
- Dolor de cabeza
- Vómitos
- Diarrea
- Estornudos constantes

Recomendaciones:

- Tomar medicamentos antihistamínicos (ejemplo: Benadryl)
- Consultar con su médico la posibilidad de tener epinefrina inyectable (ejemplo: EpiPen) para casos de emergencia.
- Alertar a personas cercanas y familiares sobre los alimentos que le pueden causar alergias y cómo reaccionar ante una emergencia.
- **Llamar al 911** en caso de que la reacción sea persistente o difícil de manejar.

Recuerda:
El asma se puede controlar

División de Enfermedades Crónicas
Departamento de Salud de Puerto Rico
787-765-2929, Ext. 4105/ 4130,
787-798-4648
www.proyectoasmapr.com
Email: proyectoasmapr@gmail.com;
proyectoviaspr@gmail.com

facebook



: Programa de Asma

Referencias:

- American Academy of Allergy, Asthma and Immunology (2017). Recuperado de: <https://www.aaaai.org/global/spanish-materials/Library/At-a-Glance/Food-Allergy-Tips-to-Remember>

Redactado por:

Yaquelin Codias, RN/ Natalia Quiñones Rivera– Educadora en Salud en Adiestramiento

junio 2017

Subsidiado con fondos del CDC: N1E1EH001334-01-00



GOBIERNO DE PUERTO RICO

Departamento de Salud



Asma y alergias a alimentos



“En control de tu asma”

Programa de Asma
de Puerto Rico



Alergias a alimentos y el asma

- Las alergias son el resultado de una reacción del sistema inmunológico. Si usted entra en contacto con un alérgeno (sustancia que provoca la alergia o reacción), las células liberan químicos que producen síntomas de alergia como picazón, ronchas, inflamación, diarrea, sibilancia (pito) y una reacción potencialmente mortal llamada anafilaxia (ataque de asfixia).
- Las alergias a algunos alimentos pueden provocar los síntomas del asma o hacer que empeoren.

Alimentos que pueden provocar asma

- | | |
|-----------------|---|
| • Leche de vaca | • Alimentos hechos con harina de trigo |
| • Huevo | • Alimentos o bebidas con sulfitos como la cerveza, vino, camarones, gelatinas y otros. |
| • Maní | • Chocolate |
| • Soya | • Nueces |

Diagnóstico de alergias alimentarias

Existen varias pruebas que pueden determinar si una persona es alérgica a ciertos alimentos. Los exámenes de alergia cutánea pueden determinar qué alimentos provocan sus síntomas. Visite a un alergista o inmunólogo para que le realice una prueba de alergias.

Pruebas cutáneas

Se usan para averiguar qué sustancias le producen una reacción alérgica a una persona. Existen 3 métodos comunes:

- Pinchazo:** se coloca una pequeña porción de sustancias, sobre la piel, en el área de la espalda o en el antebrazo. Si dentro de los 20 minutos, aparece una roncha o una pequeña urticaria, eso indica una posible alergia. Si no ocurre, el examen es negativo.
- Intradérmica:** se inyecta una pequeña cantidad de alérgeno, para observar la reacción en el momento.
- Parche:** es un método para diagnosticar la causa de la reacción, después de que la sustancia toca la piel. Los posibles alérgenos se sujetan a la piel por 48 horas. Luego de 72 a 96 horas revisará el área.

Manejo de alergias alimentarias

- Al ser diagnosticado con alergia a algún alimento, se recomienda evitar el consumo del mismo para evitar los episodios.
- Una dieta que no incluya los alimentos que provocan su alergia, puede evitar episodios o síntomas de asma.



Evitando ataques de asma

- Se recomienda leer las etiquetas de los alimentos para identificar la presencia de aquellos que podrían causar algún tipo de reacción.
- Siempre lleve con usted medicamentos para el manejo de alergias.
- Repita las pruebas de alergia, al menos, cada 2 años.
- Evite aquellos alimentos que pertenezcan a la familia del mismo que provoca su alergia. Por ejemplo, la leche de vaca y sus derivados (queso, mantequilla, queso crema, leche en polvo, yogurt, entre otros).

“Protegiendo tus VIAS respiratorias del asma”