

## Hablamos de Alergenos

### ¿Qué es la APLV?



La alergia a la leche de vaca (APLV) es la alergia alimentaria más común en lactantes y niños pequeños, entre un 2% y un 5% de todos los niños padecen esta afección. Se trata de una reacción exagerada del sistema inmunitario ante

una o más proteínas que contiene la leche de vaca. La proteína de la leche de vaca suele ser uno de los primeros alimentos complementarios introducidos en la alimentación del lactante y se suele consumir durante toda la infancia como parte de una dieta equilibrada. Es muy poco habitual que los bebés alimentados en exclusiva con leche materna puedan sufrir reacciones a las proteínas de la leche de vaca. Estas proteínas se pueden transmitir a través de la leche materna si la madre ha consumido productos lácteos. En esta situación, las directrices clínicas recomiendan que se continúe con la lactancia materna debido a sus efectos beneficiosos y que la madre trate de eliminar la proteína de la leche de vaca de su alimentación.

**La intolerancia a la lactosa** es la incapacidad para digerir el azúcar de la leche (denominada lactosa). Se trata de una intolerancia alimentaria, lo que significa que el cuerpo no puede digerir este nutriente. El sistema inmunitario no se ve implicado por lo que no se produce ninguna reacción alérgica. Síntomas como hinchazón, dolor abdominal, flatulencia o diarrea pueden ser signos de intolerancia a la lactosa. Ni la piel ni el aparato respiratorio suelen verse afectados. Una vez más, los síntomas de la intolerancia a la lactosa sólo se pueden controlar si se evitan todos los alimentos que contengan lactosa, como por ejemplo, todo tipo de leche y productos lácteos. **Por tanto no es lo mismo intolerancia a la lactosa que Alergia a la Proteína de Leche de Vaca**

### ¿Qué es la Alergia al Huevo?



En la alergia al huevo, el sistema inmunitario identifica erróneamente a ciertas proteínas del huevo como perjudiciales. Cuando tú o tu hijo se exponen a las proteínas del huevo, las células del sistema inmunitario (anticuerpos) las reconocen y envían

una señal al sistema inmunitario para liberar histamina y otras sustancias químicas que provocan signos y síntomas alérgicos.

Tanto las yemas de huevo como las claras de huevo contienen proteínas que pueden causar alergias, pero la alergia a las claras de huevo es más frecuente. Si la madre consume huevos, es posible que los bebés lactantes tengan una reacción alérgica a las proteínas del huevo contenidas en la leche materna.

### ¿Qué es la Alergia al Trigo?



La alergia al trigo consiste en la alergia a proteínas presentes en el trigo. La gran mayoría debe evitar también cereales estrechamente relacionados con el trigo, como el centeno, la cebada y la espelta. Semejante dieta sin gluten es la misma a la que se recurre en los

casos con el padecimiento intestinal llamado enfermedad celíaca.

La alergia al trigo es más común en niños pequeños. El padecimiento desaparece en la mayoría de ellos antes de que alcancen la edad escolar. Los síntomas van desde síntomas gastrointestinales, empeoramiento de eczemas existentes y urticaria, hasta un choque alérgico.

### ¿Qué es la Alergia a la Soja?



La alergia a la soja, un producto derivado de los porotos de soja, es una alergia alimentaria frecuente. A menudo, la alergia a la soja comienza en los primeros años de vida con una reacción a la leche maternizada de soja.

Si bien la mayoría de los niños supera la alergia a la soja, algunos siguen siendo alérgicos en la adultez.

Los signos y síntomas leves de la alergia a la soja son urticaria o picazón en la boca o alrededor de ella. En casos poco frecuentes, la alergia a la soja puede causar una reacción alérgica que pone en riesgo la vida (anafilaxia).

### ¿Qué es la Alergia al Maní?



La alergia al maní es una de las causas más frecuentes de ataques de alergia grave. Los síntomas de la alergia al maní pueden poner en riesgo su vida (anafilaxia). Para algunas personas con alergia al maní, incluso pequeñas

cantidades de maní pueden provocar una reacción grave. Es importante destacar que el maní es una legumbre.

La alergia al maní ocurre cuando el sistema inmunitario identifica las proteínas del maní como dañinas por error. El contacto directo o indirecto con el maní provoca que el sistema inmunitario libere sustancias químicas que causan síntomas en el torrente sanguíneo.

La exposición al maní se puede dar de diversas maneras:

- Contacto directo: la causa más frecuente de la alergia al maní es comer maní o alimentos que contienen maní. A veces, el contacto directo de la piel con el maní puede desencadenar una reacción alérgica.
- Contacto cruzado: es la introducción no intencional de maní a un producto. En general, es el resultado de la exposición de un alimento al maní durante su procesamiento o manipulación.
- Inhalación: se puede provocar una reacción alérgica al inhalar polvo o aerosoles que contengan maní de una fuente como la harina de maní o el aceite de maní en aerosol.

## ¿Qué es la Alergia a los Frutos secos?



Bajo el término frutos secos se engloban diversos alimentos vegetales de distintas familias botánicas que se caracterizan por carecer de jugo. Se trata de frutos con una cáscara generalmente dura y un porcentaje de agua inferior al 50%.

En general cuando se habla de alergia a frutos secos suele hacerse referencia a:

-frutos de cáscara (almendras, nueces, avellanas, pistachos, anacardos...)

-semillas (pipas de girasol, de calabaza, semillas de amapola, sésamo, piñones...).

A pesar de pertenecer a familias de alimentos diferentes puede existir "reactividad cruzada" entre ellos, de manera que los pacientes con alergia pueden presentar reacciones con varios de ellos. Esto ocurre porque hay proteínas similares dentro de las distintas familias de alimentos

## ¿Qué es la Alergia a los Mariscos?



El tipo de marisco que produce alergia con mayor frecuencia son los crustáceos, es decir, el marisco "de patas", desde los camarones hasta la langosta, pasando por gambas, cigalas, nécoras etc. Le siguen en frecuencia los moluscos, en donde

tenemos los bivalvos, "el marisco de concha", (mejillones, almejas, ostras), los gasterópodos (caracoles, bígaros/minchas) y los cefalópodos (calamar, sepia, pulpo).

## ¿Qué es la Alergia al Pescado?



La alergia al pescado es una reacción adversa frente a determinadas proteínas de este alimento. Normalmente produce síntomas inmediatos o durante la primera hora después de haber ingerido el alimento.

Existen reacciones de intolerancia, no mediadas por IgE, que suelen remitir en unas horas. Las reacciones alérgicas al pescado mediadas por IgE pueden ser graves y a menudo son causa de anafilaxia, viéndose comprometida la vida del paciente.

### Posibles reacciones cruzadas entre alimentos

Si tiene alergia a	Posible reacción con	Riesgo
Una legumbre	otra legumbre	5 %
Nuez	Almendras y Avellanas	37 %
Un pescado	otro pescado	50 %
Un marisco	otro marisco	75 %
Trigo	otro cereal	20 %
Leche de vaca	carne de vaca	10 %
Leche de vaca	leche de cabra	92 %
Melón	Banana, sandía	92 %
Látex	Kiwi, banana	35 %
Banana, kiwi	Látex	11%