

# MANEJO DE ALERGIAS ALIMENTARIAS

- Evite consumir el alimento que le causa alergia.
- Lea las etiquetas de los alimentos para identificar la presencia de aquellos que podrían causarle alergia.
- Siempre lleve con usted su medicamento para la alergia.

## ¿Qué hacer en caso de una reacción alérgica?

- Hablar con su médico.
- Solicitar un referido a un alergista.
- Tomar medicamentos para las alergias, según recomendado por su médico.
- Alertar a las personas cercanas y familiares sobre los alimentos que le pueden causar alergias y cómo reaccionar ante una emergencia.
- Llamar al 9-1-1 o visitar una sala de emergencia en caso de que la alergia sea difícil de manejar.
- Eliminar el consumo del alimento que le causa alergia.

# ASMA Y ALERGIAS DE ALIMENTOS

## Recuerde:

*El asma se  
puede controlar.*

### Unidad de Manejo y Control del Asma

Sección de Prevención y Control de Enfermedades Crónicas  
Secretaría Auxiliar de Servicios de Salud Integral (SASSI)  
Departamento de Salud de Puerto Rico

P.O. Box 70184

San Juan, PR 00936-8184

787-765-2929, Exts. 4145, 4148, 4157

Email: [programa.asma@salud.pr.gov](mailto:programa.asma@salud.pr.gov)

[https://www.salud.pr.gov/programa\\_asma](https://www.salud.pr.gov/programa_asma)

**Revisado:** diciembre 2022.

Subsidiado con el acuerdo de colaboración del CDC #NUEIEH001334-01-00 y el Programa de Manejo y Control de Asma del Dpto. de Salud. El contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente representa la opinión oficial del CDC.



Controlando tu  
asma puedes  
mantener una vida  
activa y saludable.

# ¿QUÉ ES LA ALERGIYA ALIMENTARIA?

**Definición:** Reacción adversa del sistema inmunológico que ocurre con la exposición a un alimento y que vuelve a ocurrir con la exposición repetida.

Aunque las alergias a alimentos comienzan en la niñez, también pueden ser desarrolladas en la adultez.

## Algunos síntomas de alergia alimentaria son:

- Hinchazón
- Opresión en la garganta o voz ronca
- Náuseas y vómitos
- Diarrea y calambres
- Ronchas
- Hinchazón de la piel
- Picor
- Dificultad para respirar



\*Los síntomas alérgicos pueden comenzar de minutos a una hora después de comer el alimento y pueden ocurrir de manera diferente para cada persona.

## ALGUNOS ALÉRGENOS ALIMENTARIOS MÁS COMUNES SON:



Gluten  
(trigo y cereales)



Mariscos



Huevo



Leche



Frutos secos



Nueces



Soya

## ¿Cómo las alergias a alimentos causan síntomas de asma?

La forma en que los alérgenos alimentarios pueden desencadenar los síntomas del asma no se comprende completamente, pero se sugiere que las partículas de los alimentos ingeridos se inhalan en las vías respiratorias, provocando inflamación y, por lo tanto, síntomas respiratorios.

Las reacciones a los alimentos pueden provocar rápidamente síntomas de asma, como sibilancias, tos y dificultad para respirar. Un ataque de asma desencadenado por una reacción alérgica a los alimentos puede ser peor, especialmente en los niños.

## ¿CÓMO SABER SI LA COMIDA ES UNO DE SUS DESENCADENANTES DEL ASMA?

### ¿Cómo saber si la comida es uno de sus desencadenantes del asma?

Hable con su médico. Él le ayudará a identificar si padece de alergias alimentarias y puede referirlo a un alergista para realizarse una prueba de alergias. Estas ayuda a confirmar o descartar alergias alimentarias. Generalmente se realiza una prueba de punción cutánea.

### Pruebas de alergias alimentarias

Permiten verificar si tiene alergias a ciertos alimentos. Algunas son:

- **Prueba de tolerancia oral:** Se ingiere o inyecta pequeñas cantidades del alimento y se observa si hay reacción. De ser así, se provee tratamiento de inmediato.
- **Prueba de punción cutánea:** Se coloca un poco del alimento en la piel del antebrazo o la espalda. Luego, se pincha la piel con una aguja en el área para que entre una cantidad muy pequeña del alimento. Si se forma una roncha en el lugar, puede implicar que la persona es alérgica a ese alimento.
- **Análisis de sangre:** Esta prueba detecta sustancias llamadas anticuerpos IgE en la sangre.