MANEJO DE ALERGIAS ALIMENTARIAS

- Evita consumir el alimento que le causa alergia.
- Lee las etiquetas de los alimentos para identificar la presencia de aquellos que podrían causarle alergia.
- Siempre lleva contigo tu medicamento para la alergia.

¿Qué hacer en caso de una reacción alérgica?

- Hablar con tu médico.
- Solicitar un referido a un alergista.
- Tomar medicamentos para las alergias según recomendado por tu 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 te causa alergia.

ASMA
Y ALERGIAS A ALIMENTOS

Recuerda:

El asma se puede controlar.

Unidad de Manejo y Control del Asma

Sección de Prevención y Control de Efermedades Crónicas
Secretaría Auxiliar de Servicios para la Salud Integrar (SASSI)

Departamento de Salud de Puerto Rico
P.O. Box 70184
San Juan, PR 00936-8184
787-765-2929, ext. 4145, 4148, 4157
Email: programa.asma@salud.pr.gov
https://www.salud.pr.gov/programa_asma

Revisado: Febrero 2026
Subsidiado con el acuerdo de colaboración del CDC #NUE1EH001524-02-00 y la Unidad 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.

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

¿QUÉ ES LA ALERGIA 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?

Habla con tu médico. Él te ayudará a identificar si padece de alergias alimentarias y puede referirlo a un alergista para que le sean realizadas prueba de alergias. Estas ayudan 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 inyectan pequeñas cantidades del alimento y se observa si hay reacción. De será 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.