



Alergias

Las alergias son una reacción exagerada del sistema inmunológico que hace que el cuerpo produzca anticuerpos para atacar una sustancia que considera dañina. La reacción no ocurre la primera vez que la persona se expone a la sustancia, pero en la siguiente exposición, el sistema inmunológico produce unas sustancias químicas, llamadas histaminas, que protegen al cuerpo de sustancias como los ácaros del polvo, el polen e incluso algunos alimentos. Los síntomas de una reacción alérgica no requieren tratamiento a menos que sean graves, crónicos o estén asociados a otros problemas como asma o infección de los senos nasales (sinusitis).

Rinitis Alérgica (Fiebre del heno)

La rinitis alérgica, también conocida como “fiebre del heno”, es una irritación e inflamación en el interior de la nariz producida por la presencia de irritantes, como puede ser el polen. Los síntomas más comunes son ojos lacrimosos, estornudos, moqueo, drenaje transparente de la nariz y comezón en los ojos y en la nariz. Algunos niños utilizan la palma de la mano para empujar la nariz hacia arriba con el fin de aliviar la comezón. A esto se le llama “el saludo alérgico” y puede formar una arruga horizontal en el puente de la nariz de los niños con alergias crónicas. Algunos niños sufren la rinitis alérgica todo el año mientras que otros sólo se ven afectados en ciertas épocas del año. Algunas veces los síntomas alérgicos se confunden con los síntomas de un resfriado, pero existen diferencias importantes. Ambos causan moqueo, respiración silbante, estornudos y ojos lacrimosos y con comezón, pero sólo los resfriados causan fiebre y dolores. Los síntomas alérgicos ocurren inmediatamente después de la exposición al alérgeno mientras que los resfriados tardan unos días en atacar con fuerza. Finalmente, los síntomas alérgicos pueden ser crónicos pero los resfriados normalmente se pasan en una semana.

Alergias a Alimentos

No existe un remedio para las alergias a alimentos; la reacción alérgica se previene evitando el alimento en cuestión. Las alergias a alimentos causan reacciones que pueden afectar el tracto gastrointestinal, el sistema respiratorio, la piel e incluso el sistema cardiovascular. Hay personas que sólo necesitan ingerir una mínima cantidad o incluso oler el alimento en cuestión para tener una reacción alérgica.

Algunas veces las alergias a alimentos pueden provocar una reacción anafiláctica—es decir, una reacción alérgica sistemática, repentina, severa y algunas veces mortal que puede afectar diferentes partes del cuerpo, como la piel, el tracto respiratorio, el tracto gastrointestinal y el sistema cardiovascular. Los síntomas pueden aparecer en un rango de tiempo que va de unos minutos a dos horas después de entrar en contacto con la sustancia que causa la reacción alérgica. Las reacciones anafilácticas pueden ser desde leves hasta mortales. Algunos de los alimentos que normalmente causan las reacciones anafilácticas son los cacahuates, los frutos secos como las nueces y los anacardos, los pescados, los mariscos, la leche y los huevos. Se calcula que las anafilaxis producidas por alimentos son la causa de unas 30.000 visitas al servicio de emergencias y de 150 a 200 muertes al año.

Dermatitis Atópica

La dermatitis atópica es una erupción cutánea que causa enrojecimiento, inflamación y comezón en la piel, y que normalmente aparece en el vientre, brazos, piernas, tobillos y cuello de niños pequeños. Puede aparecer durante el primer año de la vida del niño y causa una comezón que empeora en climas calurosos, llevando demasiada ropa, cuando se tienen otras enfermedades y usando ciertos jabones u otros productos que se ponen en la piel. La dermatitis alérgica también puede empeorar con la ingestión de ciertos alimentos como las claras de los huevos, los cacahuates, las fresas, los tomates y los productos cítricos. En muchos niños, los síntomas mejoran a medida que se hacen mayores.

Conjuntivitis

La conjuntivitis es una inflamación de la conjuntiva—una membrana transparente que cubre la parte blanca del ojo y el interior de los párpados. Existen tres tipos de conjuntivitis: bacterial, viral y alérgica. La conjuntivitis alérgica no es contagiosa, los síntomas son ojos enrojecidos, lacrimosos y con comezón y normalmente no produce secreciones.

Recursos

What Is Atopic Dermatitis? National Institutes of Health, <https://www.niams.nih.gov/health-topics/atopic-dermatitis>.

American Academy of Allergy, Asthma, and Immunology:
www.aaaai.org.

The Food Allergy & Anaphylaxis Network
www.foodallergy.org

Chapman, J. et al Food allergy: a practice parameter. *Annals of Allergy, Asthma, & Immunology*. 96(3) Supplement 2:S1–S68, March 2006.