

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Jan 21, 2022

Alergia alimentaria: ¿qué es?

Una alergia alimentaria ocurre cuando el sistema inmunológico de una persona reacciona mal a un alimento específico. Las reacciones pueden variar desde leves, como picazón o estornudos, hasta reacciones graves, como problemas cardíacos y respiratorios graves, que pueden causar la muerte.

Puede usar nuestra información para hablar con su médico sobre cómo lidiar con los problemas causados por una alergia alimentaria.

Qué es una alergia alimentaria?

Si tienes una alergia alimentaria, tu sistema inmunitario reacciona mal a una proteína que se encuentra en un determinado alimento. Esta reacción exagerada del sistema inmunitario puede provocar problemas, que pueden variar de leves a mortales.

Si tiene una reacción alérgica grave, o si está con alguien que la tenga, **busque ayuda médica de inmediato**.

Para obtener más información sobre cómo prevenir y tratar las reacciones alérgicas a los alimentos, consulte nuestro prospecto: *Alergia alimentaria: ¿qué tratamientos existen?*

Los alimentos que más comúnmente causan reacciones alérgicas son:

- Cacahuetes
- frutos secos (por ejemplo, almendras, anacardos, nueces de Brasil, avellanas, nueces, pistachos y nueces)
- leche
- Huevos
- pescado
- marisco
- trigo, y
- soja.

Alergia alimentaria: ¿qué es?

La alergia alimentaria es más común entre las personas que generalmente son más sensibles a otras sustancias. Por ejemplo, las personas son más propensas a tener una alergia alimentaria si tienen:

- una afección de la piel llamada dermatitis atópica
- sensibilidad a ciertos tipos de polen, o
- Sensibilidad al látex (un tipo de caucho).

La alergia alimentaria es más común en niños que en adultos. Esto se debe a que muchos niños superan su alergia a medida que crecen. Por ejemplo:

- Aproximadamente 7 de cada 100 niños tienen una alergia alimentaria
- Y aproximadamente 3 o 4 de cada 100 adultos tienen una alergia alimentaria.

Cuáles son las causas de la alergia alimentaria?

No sabemos realmente qué causa la alergia alimentaria, pero en algunas personas es probable que sea genética. Esto significa que algunas alergias alimentarias parecen ser hereditarias.

Hay otras cosas que se cree que aumentan la posibilidad de alergias alimentarias, aunque no sabemos lo suficiente como para decirlo con certeza. Entre estas se incluyen:

- Los niños pequeños no están expuestos a las bacterias e infecciones tanto como hace muchos años. La teoría es que el sistema inmunológico de los niños no se vuelve tan fuerte como antes, lo que hace que las alergias sean más probables. A esto se le llama la **hipótesis de la higiene**
- cambios en la dieta de las personas. Por ejemplo, se cree que comer omega-3 (que se encuentra en el aceite de pescado) tiene algunos beneficios para la salud, pero también puede hacer que las alergias sean más probables
- consumir muy poca o demasiada vitamina D.

Cuáles son los síntomas?

Los síntomas de una alergia alimentaria suelen aparecer entre 20 minutos y dos horas después de comer el alimento al que eres alérgico. Pueden variar de leves a extremadamente graves.

En raras ocasiones, las reacciones alérgicas más graves pueden causar un paro cardíaco (cuando el corazón deja de latir) y la muerte.

Los síntomas de la alergia alimentaria pueden afectar a muchas partes diferentes del cuerpo. Por ejemplo:

Los síntomas cutáneos (también llamados síntomas dermatológicos) pueden incluir:

- Comezón
- enrojecimiento (enrojecimiento)

Alergia alimentaria: ¿qué es?

- erupción cutánea (también llamada **urticaria**), y
- hinchazón de la piel. A esto se le llama **angioedema**.

Los síntomas respiratorios (también llamados síntomas respiratorios) pueden incluir:

- estornudos
- una nariz que moquea o está tapada
- Un sabor metálico en la boca
- una voz ronca
- sonidos respiratorios agudos (llamados **estridor**)
- sensación de ahogo
- hinchazón en la garganta
- Respiración rápida o difícil
- sibilancia
- tos, o
- la piel se ve azul (llamada **cianosis**).

Los síntomas que afectan el estómago y el sistema digestivo (también llamados síntomas gastrointestinales) pueden incluir:

- náuseas
- vómitos
- estómago
- Calambres
- hinchazón, y
- Diarrea.

Los síntomas que afectan a los ojos (también llamados síntomas oftálmicos) pueden incluir:

- Ojos rojos
- ojos llorosos, y
- hinchazón alrededor de los ojos.

Diagnóstico de alergias

Hay varias cosas que su médico puede hacer para averiguar si usted es alérgico a un alimento específico, incluidas las pruebas y simplemente preguntarle sobre sus síntomas.

Una de las primeras cosas que puede hacer su médico es tratar de averiguar si usted es **atópico**. Esto significa que usted es más sensible que la mayoría de las personas a las cosas que causan alergias.

Alergia alimentaria: ¿qué es?

Para hacer esto, su médico le preguntará acerca de otras afecciones médicas que pueda tener. Por ejemplo, las personas que tienen afecciones atópicas como el asma, la fiebre del heno o la dermatitis atópica son más propensas que otras a tener una alergia alimentaria.

Si cree que sabe qué alimento ha causado sus síntomas, su médico le preguntará qué sucedió cuando lo comió. Por ejemplo, podrían preguntar:

- Cuánta comida comiste o bebiste?
- Cuánto tiempo después de comer, beber, tocar o inhalar (inhalar) los alimentos comenzaron los síntomas?
- Si sus síntomas mejoraron, ¿cuánto tiempo tardó en suceder?
- Sus síntomas comenzaron después de hacer ejercicio (algunas reacciones alérgicas ocurren de esta manera)?
- Bebió alcohol o tomó algún medicamento en el momento en que comió el alimento sospechoso? Se cree que los medicamentos y el alcohol aumentan la probabilidad de una reacción alérgica.

El médico también puede sugerir pruebas para detectar una alergia alimentaria. Las pruebas para detectar alergias incluyen:

- un **análisis de sangre de IgE**. IgE significa inmunoglobulina E. Esto puede probar si usted es alérgico a sustancias específicas, y
- una **prueba de punción cutánea**. Esta prueba consiste en poner una gota de líquido sobre la piel. El líquido contiene una pequeña cantidad de la sustancia a la que se cree que es alérgico. A continuación, se pincha suavemente la piel. Si su piel reacciona, por ejemplo, si tiene una erupción leve o hinchazón, sugiere que puede ser alérgico a la sustancia.

Qué esperar en el futuro

Lo que suceda en el futuro depende en gran medida de lo cuidadoso que sea para **evitar** problemas repetidos y de lo **preparado** que esté para lidiar con ellos.

Por supuesto, con las alergias a veces se puede tener mala suerte. Pero hay algunas cosas importantes que puedes hacer, como:

- Use **brazales de identificación médica**, como brazaletes, que contienen información sobre usted y su alergia. Dependiendo de dónde vivas, es posible que puedas obtenerlo de forma gratuita. Pregúntele a su médico o al hospital local para obtener más información
- Si necesita **autoinyectores de adrenalina**, asegúrese de llevarlos consigo en todo momento y reemplácelos cuando los necesite
- Preste mucha atención a **las etiquetas de los alimentos y a los menús de los restaurantes**
- Asegúrese de que su familia esté al tanto de cualquier **plan de emergencia** que tenga, incluido el uso de autoinyectores.

Alergia alimentaria: ¿qué es?

Ciertos grupos de personas parecen ser más propensos a tener reacciones alérgicas graves y mortales. Entre ellos se encuentran los jóvenes y las personas con asma. Si usted o su hijo están en uno de estos grupos, debe tener especial cuidado.

Alergias y nutrición

Asegurarse de no comer alimentos a los que sea alérgico puede causar problemas. Por ejemplo, al eliminar de su dieta cualquier cosa que contenga su alimento problemático, también puede estar eliminando nutrientes importantes.

Podría ser útil hablar con un **nutricionista** sobre cómo asegurarse de que puede comer de manera saludable y evitar reacciones alérgicas. Pregúntele a su médico cómo obtener ayuda de un nutricionista.

Alergias en la edad adulta

Si bien no es posible decir qué le sucederá a una persona en particular, muchos niños superan sus alergias con el tiempo. Por ejemplo, aproximadamente 60 de cada 100 niños que son alérgicos a la leche, los huevos, la soja y el trigo no serán alérgicos a estas cosas cuando sean adultos.

Pero es probable que algunas alergias, como las de los frutos secos y los mariscos, duren toda la edad adulta.

Más ayuda

Hay muchas organizaciones benéficas y grupos de apoyo que ofrecen apoyo a las personas con alergias de todo tipo. Por ejemplo, en el Reino Unido, Allergy UK (allergyuk.org) Ofrece ayuda e información a las personas con alergias y a sus familias.

Es posible que tu médico pueda ayudarte a encontrar un grupo en el lugar donde vives, o puedes buscar fácilmente en línea

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

