

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Jan 21, 2022

Alergia alimentaria: ¿qué tratamientos existen?

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 graves, como problemas cardíacos y respiratorios graves, que pueden causar la muerte.

Puede usar nuestra información para hablar con su médico sobre la mejor manera de prevenir y tratar los problemas causados por las alergias alimentarias.

Qué tratamientos existen?

El tratamiento que necesite para una reacción alérgica dependerá de la gravedad de sus síntomas.

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

Para obtener más información sobre la alergia alimentaria, consulte nuestro prospecto: *Alergia alimentaria: ¿qué es?*

Reacciones leves

En el caso de las reacciones alérgicas que no son graves, es posible que solo necesites tratamiento con medicamentos para la alergia llamados **antihistamínicos**. O puede que simplemente necesite asegurarse de evitar su alimento problemático específico en el futuro.

Si su reacción alérgica ha implicado problemas respiratorios leves, su médico podría sugerirle que use un **inalador** durante un tiempo, similar a los que usan las personas con asma, hasta que pueda volver a respirar normalmente. El medicamento de estos inhaladores ayuda a abrir las vías respiratorias.

Reacciones alérgicas graves (anafilaxia)

Para una **reacción grave** (llamada anafilaxia), es probable que le administren inyecciones de **epinefrina**, que es otro nombre para la **adrenalina**. Es probable que necesite varias inyecciones a intervalos regulares hasta que sus síntomas mejoren.

Alergia alimentaria: ¿qué tratamientos existen?

Si tienes problemas respiratorios causados por la inflamación de las vías respiratorias, también es posible que te administren **oxígeno**.

Si sus vías respiratorias están muy constreñidas (estrechas), es posible que necesite ser **intubada**. Esto significa que un tubo que transporta oxígeno se introduce a través de la boca hasta los pulmones.

Prevención de reacciones alérgicas en el futuro

Si ha tenido una reacción alérgica grave causada por un alimento específico, podría volver a suceder a menos que evite el alimento problemático en el futuro. Esto significa evitar ese alimento y cualquier alimento que lo tenga como ingrediente.

Por ejemplo, si eres alérgico a los frutos secos, debes evitar no sólo éstos, sino también alimentos como pasteles, galletas y chocolates que los contengan, incluso en pequeñas cantidades.

Autoinyectores

Para tratar de prevenir problemas graves, es posible que te den dos **autoinyectores de epinefrina**. Estos inyectores son aproximadamente del tamaño de un bolígrafo. De hecho, es posible que hayas oído hablar de que se llaman **EpiPens**, que es el nombre comercial de un tipo de autoinyector.

Debe **llevar ambos con usted en todo momento**, para usarlos en caso de que accidentalmente entre en contacto con su alimento problemático.

El personal médico le mostrará cómo usar los inyectores. Estos inyectores caducan después de un tiempo, generalmente después de aproximadamente 12 a 18 meses. Su médico o enfermera le explicará cómo y cuándo obtener unos nuevos.

Si los inyectores son para un **niño**, su médico también debe trabajar con usted para elaborar un **plan de emergencia personalizado por escrito** sobre qué hacer si su hijo tiene una reacción alérgica.

Lo principal que debe hacer es asegurarse de que usted (o su hijo) no coma el alimento problemático. Por ejemplo, necesitarás:

- **Revisar las etiquetas de los alimentos y los menús** de los restaurantes para asegurarse de que su comida problemática no aparezca en los ingredientes. Esto es más fácil de lo que solía ser, ya que muchos países ahora requieren que los fabricantes de alimentos y los restaurantes enumeren los alimentos comunes que causan reacciones alérgicas
- **Preguntar sobre los ingredientes** cuando no esté seguro. Los restaurantes deben ser capaces de decirte qué hay en su comida: por ejemplo, si algo contiene huevos o frutos secos. Si ellos no lo saben y tú no estás seguro, lo mejor es ser cauteloso
- **Tomar precauciones al preparar alimentos en casa**. Si está preparando diferentes alimentos para personas con y sin alergias, tenga cuidado de mantener separados los ingredientes, los tazones, los platos y los utensilios.

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, a veces puedes 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**, 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.

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.

Alergia alimentaria: ¿qué tratamientos existen?

Es posible que tu médico pueda ayudarte a encontrar un grupo en el lugar donde vives, o podrías 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.

