

Intolerancia a los alimentos y alergias alimenticias

Su niño puede tener problemas con ciertos alimentos, esto significa que es intolerante o alérgico a alguno de ellos. Estas dos condiciones no son iguales. Una alergia alimenticia es causada por una reacción inmune. Una intolerancia alimenticia es diferente y en muchos casos se desconoce la causa. Si su niño tiene una reacción inusual a un alimento debe ser referido a un Inmunólogo o Alergólogo calificado. Este investigará y/o confirmará la alergia al alimento y sugerirá cómo evitar los factores de riesgo así como el tratamiento del problema. Si su niño ha perdido peso o presenta deposiciones con sangre o mucosidad llévelo inmediatamente al médico.

¿Cómo sabré si mi hijo es intolerante a cierto alimento?

Su hijo puede presentar hinchazón del abdomen, deposiciones muy frecuentes, gases u otros síntomas después de comer un determinado alimento. Este tipo de intolerancia alimenticia frecuentemente ocurre luego de un brote de diarrea.

En algunos casos su niño puede tener una deficiencia de la enzima Lactosa. Así puede desarrollar síntomas después de comer un alimento que contenga lactosa como la leche.

Si el médico determina que hay una intolerancia a la Lactosa prescribirá una dieta adecuada que no contenga esta enzima ya que no se puede eliminar la leche pues es una fuente importante de vitaminas y minerales incluyendo el calcio y vitamina D.

1

- En casos especiales (viajes, excursiones) en los que Usted no está al lado de su niño puede usar una manilla de alerta médica en la que se especifique los cuidados y precauciones de su niño en lo referente a la alergia alimenticia.

- Verifique las etiquetas de los alimentos cuidadosamente antes de administrarlos a su hijo. Aún los alimentos que Usted conoce como seguros pueden alterarse a través del tiempo. No compre o consuma alimentos que no tengan la lista de sus ingredientes.

- Lea cuidadosamente la parte que dice "puede contener" al final de la lista de ingredientes. Esto significa que el fabricante no puede garantizar que no ha existido contacto con la sustancia que causa la alergia.

- En restaurantes es importante averiguar acerca del contenido de los alimentos que Usted está ordenando.



4

¿Qué es una alergia alimenticia?

Una alergia alimenticia es la respuesta del sistema inmunológico del cuerpo a cierto alimento o en algunos casos a los preservantes del mismo. La mayoría de las reacciones son menores. Algunas pueden ocurrir inmediatamente luego de ingerir el alimento.

Las reacciones pueden ser muy serias y algunas pueden poner en peligro la vida del niño. Esta reacción severa es la llamada anafilaxis. Entre los alimentos que pueden producir reacciones están: el maní, nueces, pescado, conchas y en algunos casos la leche y huevos.

Algunas veces el niño necesita comer el alimento más de una vez antes de que aparezca la alergia. Por ejemplo, pueda que no exista reacción luego de la primera vez que un niño coma nueces. Pero si una alergia se desarrolla, el comer nueces en el futuro puede generar una reacción muy fuerte. Un niño también puede reaccionar la primera vez que es expuesto a determinado alimento sin conocerlo.

¿Cómo sé si mi hijo está teniendo una reacción alérgica?

Puede mostrar las siguientes manifestaciones como:

- Eczema o ronchas
- Hinchazón en los ojos, cara, labios, manos, pies o genitales
- Ojos rojos y llorosos
- Problemas de respiración tales como estornudos o tos
- Picazón de la nariz y flujo nasal
- Dolor de estómago, náusea, vómito o diarrea.

2

INFORMACIÓN ALERGICA:

Use este formato para proporcionar información a profesores, niñeras, amigos, etc., sobre la alergia de su hijo.

Nombre del niño _____

Alergia a _____

Descripción de reacciones _____

Instrucciones especiales de comidas _____

Medicinas a usar en caso de reacción alérgica _____

Esta información no debe ser usada como sustituto del cuidado médico y del consejo de su doctor. Pueden existir variaciones en el tratamiento que su médico puede recomendar basado en las evidencias del caso y circunstancias.

visite nuestra página

www.farmaciasfarmashop.com



Local 1: Miguel Cordero 6-140 y Av. Solano (Edf. de Consultorios Monte Sinai) Telf.: 281 4813
Local 2: Mall del Río junto a ETA FASHION Telf.: 281 8416
Local 3: Av. 12 de Abril y José Peralta (Edf. Paseo del Puente) Telf.: 288 7467

Algunos niños tienen reacciones que ponen en peligro la vida, esta es la llamada anafilaxis. La anafilaxis afecta el aparato respiratorio causando dificultad para respirar. La anafilaxis puede también causar una repentina disminución de la presión sanguínea que lleva a la inconciencia o muerte. Sin embargo la primera señal de anafilaxis puede ser leve. Llame a su doctor y/o llévelo a Emergencia en forma inmediata.

Lleve a su niño al doctor para saber si tiene algún tipo de alergia alimenticia.

¿Pueden superar los niños las alergias a los alimentos?

La mayoría de los niños se curan de las alergias a los alimentos con la edad; sin embargo, algunas alergias son muy difíciles de superar. Estas incluyen las alergias al maní, las nueces y al pescado.

¿Qué se puede hacer con las alergias que amenazan la vida?

- La forma más segura de evitar una reacción alérgica que pone en peligro la vida es el no consumir prematuramente y bajo ninguna circunstancia los alimentos que causan alergias.

- Indique a las personas que cuidan a su niño como niñeras, profesores u otros adultos (abuelos, amigos, padres de los amigos), sobre el problema de su niño y los alimentos que no debe ingerir.

3

Niños Pre-escolares Intolerancia a los alimentos y Alergias Alimenticias

