



Cómo actuar ante una alergia y una Intolerancia Alimentaria

El saber reaccionar ante una alergia alimentaria es esencial, ya que aunque muchas personas con dicho diagnóstico saben qué hacer, debemos estar preparados para poder apoyar en caso de alguna emergencia.



Por lo que Libera Tu Salud te presenta, cómo actuar ante una alergia y una intolerancia alimentaria.

Cuando se presenta un cuadro sintomático de una alergia, los tratamientos más comunes son:

Medicamentos:
Antiinflamatorios, broncodilatadores y antihistamínicos. Estos no curarán la alergia, pero actúan sobre el cuadro clínico que presente la persona.



Epinefrina:

La epinefrina o adrenalina, se usa en casos de alta sensibilidad y con probabilidades altas de sufrir bloqueo en las vías respiratorias o anafilaxia.

Esta se presenta en formato de jeringa desechable, y se debe inyectar su contenido en la parte externa del muslo, en caso de una emergencia se puede inyectar sobre la ropa.

Es importante que consultes a tu médico antes de tratar cualquiera de estos medicamentos, ya que existen indicaciones especiales en caso de estar embarazada, lactando, tomando otros medicamentos, y pueden presentar efectos secundarios.



Cuando se presenta un cuadro clínico de una intolerancia a ciertos alimentos, los síntomas más comunes son gastrointestinales, estos pueden llevar a una deshidratación, por lo que el consumo de sueros orales y bebidas rehidratantes serán de gran ayuda.

Si se trata de una intolerancia por falta de enzimas, estas se pueden consumir antes de ingerir el alimento, por ejemplo consumir la enzima lactasa, para poder digerir la lactosa. Sin embargo, este no es el caso de todas las intolerancias, de hecho en la gran mayoría, el tratamiento consta en evitar el consumo del alimento en su totalidad, para esto pueden:

Utilizar utensilios de cocina que no tengan contacto con los alimentos que causan sensibilidad.

Evitar la compra de productos a granel.

Revisar la lista de ingredientes de los alimentos del supermercado, generalmente los que pueden causar intolerancia o alergias vienen marcados en negritas.

Revisar la lista de ingredientes de los alimentos del supermercado, generalmente los que pueden causar intolerancia o alergias vienen marcados en negritas.

Recuerda siempre comunicar tus alergias e intolerancias en centros, donde podrás estar en contacto con alimentos: restaurantes, colegios, hospitales, casas ajenas, hoteles, bares, etc. Puedes portar una pulsera que reporte tus alergias e intolerancias, para que en caso de emergencia puedan conocerlas, y así evitarás un episodio sintomático.



Si te interesa aprender a identificar los alérgenos en los productos del supermercado, te invitamos a consultar la ficha tip: “Identifica los alérgenos más comunes en productos comerciales”, dentro de la sección <<Tips de salud>>.

Libera Tu Salud te ayuda a evitar y a reaccionar ante una emergencia alimentaria

Bibliografía

Rosas, M. R. (2006). Alergia e intolerancia alimentaria. *Offarm*, 25(7), 52–59. Retrieved from <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-alergia-e-intolerancia-alimentaria-13090873>
Alergias, E. I., & Alimentarias, E. (n.d.). ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS. Retrieved June 20, 2023, from Elika.eus website: https://alimentos.elika.eus/wp-content/uploads/sites/2/2017/12/art_alergias-sep.pdf