

OPINIÓN

Alergias alimentarias en lactantes: cuidados necesarios en el hogar

NATALIA CASTILLO ACADÉMICA DE LA ESCUELA DE TÉCNICO DE NIVEL SUPERIOR EN ENFERMERÍA UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS

La alergia alimentaria (AA) es una respuesta inmunológica anormal que ocurre cuando una persona ingiere o tiene contacto con un alimento particular. Es una enfermedad cada vez más frecuente. Según datos internacionales alcanza alrededor de un 8% de la población, y generalmente se presentan durante la niñez, especialmente en la etapa de lactante.

Un lactante con AA puede tener una variedad de síntomas, los que, dependiendo de la respuesta inmunológica, pueden ser inmediatos o retardados. Dentro de los más frecuentes podemos encontrar los síntomas digestivos como cólicos, vómitos y deposiciones líquidas, con sangre y/o mucosidad, además de síntomas respiratorios y los dermatológicos, entre otros. En caso de reacciones inmediatas puede producirse shock anafiláctico, dificultad respiratoria y vómitos explosivos.

El tratamiento siempre es eliminar de la dieta el alimento que provoca la reacción, sin embargo, el periodo de lactante presenta otro desafío: al momento de la aparición de los síntomas, la mayoría de los niños se encuentra alimentándose con lactancia materna, en donde la madre deberá hacer una dieta de exclusión, o cambiar la lactancia por leche hidrolizada (una leche especial para niños alérgicos), que se utiliza en caso de difícil manejo o en que la madre no pueda o no quiera seguir con la lactancia.

Por ejemplo, si se sospecha que un lactante presenta una alergia a la proteína de la leche de vaca (APLV), su madre deberá excluir de su dieta su consumo y derivados, como mantequilla, queso, yogurt y todas las preparaciones que puedan llevarla, además de productos procesados que puedan contener esta proteína o partes de ella en otras presentaciones, como caseína, lactoalbúmina o lactosa, por lo que lo primero que deberán aprender los padres es a hacer una buena lectura del etiquetado de los alimentos. En aquellos casos en los que a pesar de excluir la leche de vaca los niños siguen presentando síntomas, la madre deberá también eliminar de su dieta los alimentos que son los responsables de la mayoría de las alergias alimentarias, como el huevo, maní, frutos secos, pescados, mariscos, soya y trigo.

Todo lo anterior hace necesario que la familia cambie muchos de sus hábitos, comenzando por modificar los alimentos que se compran en la casa, organizar de distinta manera el refrigerador y despensas, utilizar utensilios diferentes al resto de la familia para evitar la contaminación cruzada, y también ocupar productos hipoalergénicos para el cuidado de la piel.

Es muy importante que los padres y la familia, tanto como los que puedan quedar al cuidado de los niños con AA, conozcan el tipo de alergia que tiene el lactante, los productos y alimentos que pueden provocar reacciones, con el fin de evitar o disminuir al máximo eventos de crisis. Todos los cercanos deben estar en conocimiento de los cuidados y cumplirlos, especialmente la necesidad del lavado de manos previo a cualquier interacción con el lactante, sus alimentos o su entorno.

Es fundamental asesorarse con especialistas en alergias alimentarias, según las necesidades que tenga cada niño, y revisar recomendaciones sólo de fuentes fiables, como de profesionales acreditados, universidades o entes ministeriales.