

# Las alergias en los niños



## (Allergies in Children)

El término *alergia* describe una condición que compromete al sistema inmune y que ocasiona estornudos y picazón, erupciones crónicas de la piel, sibilancias e incluso reacciones alérgicas que pueden causar la muerte. Usted puede hacer ciertas cosas para prevenir y controlar la mayor parte de los problemas alérgicos, ya sean serios o leves. Cuanto más sepa sobre las alergias —sus síntomas, causas y tratamientos— más preparado estará para ayudar a su hijo. Continúe leyendo para averiguar más al respecto.

### ¿Qué es una alergia?

Las alergias ocurren cuando una parte del cuerpo que combate las enfermedades (el sistema inmunológico) reacciona más de la cuenta a sustancias normalmente inofensivas (llamados alérgenos) que se comen, se respiran, se inyectan o se tocan. Una alergia no es una enfermedad como tal, sino la descripción de un modo en que el sistema inmune reacciona. Esta reacción alérgica puede afectar distintas partes del cuerpo, resultando en enfermedades y condiciones como:

- **Anafilaxia**—una reacción alérgica severa que tiene el potencial de causar la muerte.
- **Asma**—cuando las vías aéreas se inflaman y se contraen, haciendo que se estrechen los conductos de aire de los pulmones. Esto puede desencadenarse por una reacción alérgica, aunque también hay desencadenantes no alérgicos (como una infección o el ejercicio).
- **Dermatitis por contacto**—una erupción que provoca picazón debido a que la piel ha estado en contacto con cosas como hiedra venenosa y ciertos químicos presentes en sustancias como cremas, cosméticos y artículos de joyería.
- **Eczema**—también llamado *dermatitis atópica*; es una erupción crónica que provoca picazón.

### ¿Qué es la anafilaxia?

La *anafilaxia* es una reacción alérgica seria. Aparece rápidamente y puede ser fatal. En caso de presentarse, hay que llamar al 911 o al número de emergencia local para que el niño reciba atención inmediata.

### ¿Cómo se trata?

La principal medicina para tratar la anafilaxia es la *epinefrina*, una medicina que debe ser recetada por el pediatra. Si su hijo ha tenido anafilaxia o está en riesgo de tenerla, la epinefrina debe estar a la mano todo el tiempo. Los niños que tienen la edad suficiente pueden aprender a aplicarse la epinefrina por sí mismos si fuera necesario. La epinefrina viene en jeringas con un sistema de auto inyección (EpiPen o Twinject) que facilita su aplicación. Los niños que están en riesgo de cuadros anafilácticos deben tener la medicina en la escuela, con instrucciones adecuadas del pediatra o alergista acerca de cómo y cuándo usarla. Los antihistamínicos como el Benadryl se pueden usar como complemento a la epinefrina, pero no debe confiarse en los mismos para tratar la anafilaxia.

### Síntomas

La anafilaxia presenta una amplia gama de síntomas que suelen ocurrir de manera rápida. Los síntomas más comunes son los siguientes:

- **Piel:** picazón, urticaria, enrojecimiento, hinchazón

- **Alergias a alimentos**—una reacción alérgica a alimentos que puede abarcar desde dolor de estómago y erupciones de la piel hasta emergencias médicas de carácter grave.
- **Fiebre del heno**—una reacción alérgica en los conductos nasales que causa congestión, picazón, estornudos y flujo nasal. Puede ocurrir en ciertas épocas del año o durante todo el año. Junto con los síntomas nasales pueden presentarse otros síntomas como enrojecimiento, lagrimeo y picazón en los ojos.
- **Urticaria**—ronchas elevadas que provocan escozor que pueden ser causadas por alimentos, un virus, medicinas u otros desencadenantes.
- **Alergias a picaduras de insectos**—reacciones potencialmente graves a picaduras de avispas, avispones, hormigas rojas u otros insectos que pican.
- **Alergias a medicamentos**—síntomas tales como erupciones de la piel o problemas más severos a causa de medicinas con o sin receta médica o vacunas.

### ¿Qué provoca las alergias?

Los niños adquieren alergias al entrar en contacto con un alérgeno. Los alérgenos se pueden inhalar, comer o inyectar (por picaduras o medicinas), o pueden entrar en contacto con la piel. Algunos de los alérgenos más comunes son:

- Polen de los árboles, pastos y malezas
- Moho, tanto interior como exterior
- Ácaros del polvo que viven en la ropa de cama, las alfombras y otros artículos que retienen humedad
- Caspa de animales con pelaje, tales como gatos, perros, caballos y conejos
- Algunos alimentos y medicinas
- Veneno de las picaduras de insectos

- **Nariz:** estornudos, congestión nasal, flujo nasal
- **Boca:** picazón, hinchazón de labios o lengua
- **Garganta:** escozor, sensación de estrechez, dificultar al tragar, ronquera
- **Pecho:** dificultad con la respiración, tos, sibilancias, dolor y estrechez de pecho
- **Corazón:** pulso débil, desmayo, shock
- **Sistema digestivo:** vómitos, diarrea, cólicos
- **Sistema neurológico:** mareos, desmayo, sensación de muerte inminente

### Causas

Los siguientes son los alérgenos más comunes que pueden desencadenar un cuadro de anafilaxia:

- **Alimentos**, especialmente maní (cacahuates), nueces de los árboles (como almendras, pistachos, pecanas, anacardos o cashews); mariscos, pescado, leche y huevos. En casos raros, la anafilaxia puede estar relacionada con ciertos alimentos seguidos de ejercicio.
- **Picaduras de insectos**, como abejas, avispas, avispones, avispas amarillas u hormigas rojas.
- **Medicinas**, tales como antibióticos o medicinas anticonvulsivas. Sin embargo, cualquier medicamento, aún la aspirina y otras drogas anti inflamatorias no esteroideas, tienen el potencial de provocar reacciones severas.

Las alergias tienden a ser una predisposición familiar. Si uno de los padres tienen una alergia, hay una probabilidad más grande de que su hijo también tenga alergias. Este riesgo se incrementa si ambos padres son alérgicos.

## ¿Cómo puedo saber si los síntomas se deben a alergias o a un resfriado?

Las alergias que afectan la nariz pueden manifestar los siguientes síntomas:

- Picazón y goteo nasal con un flujo ligero y transparente y/o congestión nasal
- Lagrimeo y picazón en los ojos
- Estornudos repetidos y picazón en la nariz, los ojos o la piel que se prolonga por semanas o meses.
- No presenta fiebre
- Suele ser estacional (por ejemplo, en la primavera, el verano o el otoño antes de la primera helada)

Aunque las alergias nasales a veces causan adormecimiento, los niños con síntomas nasales a causa de alergias no tienen una actitud de estar enfermos.

Entre los síntomas de un resfriado figuran los siguientes:

- Congestión nasal
- Flujo nasal espeso, ya sea transparente o de color, que se prolonga por 3 a 10 días, con o sin fiebre, por lo común durante épocas específicas del año tales como la estación de “resfriados y gripe”.
- Estornudos ocasionales
- Sensación de malestar, cansancio o debilidad y pérdida del apetito

## ¿Cuándo se manifiestan por primera vez las alergias en los niños?

Algunas condiciones alérgicas se manifiestan a una edad muy temprana. Por ejemplo, el eczema suele aparecer en los primeros años de vida, mientras que la fiebre del heno o rinitis suele aparecer durante los años preescolares o primeros años de escuela primaria. En el caso de algunos niños, las alergias disminuyen alrededor de la época de la pubertad. Otros seguirán teniendo problemas en la edad adulta.

## ¿Son útiles los tratamientos con medicinas?

Hay muchas medicinas para tratar las condiciones alérgicas. Entre éstas figuran los antihistamínicos en píldoras o jarabe, las gotas de los ojos, los rociadores nasales, los tratamientos para el asma y las pomadas o ungüentos. Algunas se venden sin receta médica. Estas medicinas pueden ayudar a aliviar síntomas como la picazón, los estornudos, la congestión, el flujo nasal, las sibilancias, la tos, las erupciones y el asma. Las medicinas para las alergias pueden tener algunos efectos secundarios leves, como adormecimiento o irritabilidad. Antes de usar cualquier medicina para las alergias, lea con cuidado las advertencias de la etiqueta. Si ninguna de estas medicinas alivia los síntomas de su hijo o si los efectos secundarios son muy fuertes, llame al pediatra. Es posible que el niño necesite una medicina o una dosis diferente. Aunque las medicinas pueden ser útiles, también es importante identificar los desencadenantes de alergias y retirarlos cuando sea posible.

### Condiciones alérgicas comunes

Condición	Desencadenante	Síntomas
Anafilaxia	Alimentos, medicinas, picaduras de insectos, látex y otros.	Síntomas de la piel, los intestinos y la respiración que pueden empeorar rápidamente. Entre los síntomas severos figuran dificultad para respirar y pobre circulación.
Asma	Humo de cigarrillo, infecciones virales, polen, ácaros del polvo, animales con pelaje, aire frío, cambios en el clima, ejercicio, esporas de moho en el aire y estrés	Tos, sibilancias, dificultad para respirar (especialmente al hacer ejercicio); estrechez en el pecho.
Dermatitis por contacto	Contacto de la piel con hiedra venenosa o de roble, látex, detergentes y limpiadores caseros o químicos de cosméticos, champú, medicinas para la piel, perfumes y joyas.	Ronchas rojas y elevadas que causan escozor y que pueden volverse ampollas en casos severos. La mayoría de las ronchas se presentan en las áreas de contacto directo con el alérgeno.
Eczema (dermatitis atópica)	A veces empeora por alergias a alimentos o al contacto con alérgenos como polen, ácaros del polvo y animales con pelaje. Además se puede desencadenar por irritantes, infecciones o sudor.	Una erupción a parches, seca y rojiza que provoca escozor en los pliegues de los brazos, las piernas y el cuello. En los bebés a menudo comienza en las mejillas, detrás de las orejas y en el pecho, los brazos y las piernas.
Alergias a alimentos	Cualquier alimento, pero los más comunes son huevos, cacahuates, leche, nueces, soya, pescado, trigo, chícharos, mariscos.	Vómitos, diarrea, urticaria, eczema, dificultad para respirar y un posible descenso en la presión arterial (shock).
Fiebre del heno	Polen de los árboles, pastos o malezas	Congestión nasal, sibilancias, flujo nasal; respirar por la boca debido a la congestión nasal; restregarse o arrugar la nariz y la cara para aliviar la picazón nasal; ojos llorosos y rojos o hinchazón debajo de los ojos.
Urticaria	Alergias a alimentos, infecciones virales y medicinas como la aspirina o la penicilina. A veces se desconoce la causa.	Ronchas protuberantes que causan escozor (pequeñas y grandes) que son más rojas o pálidas que la piel que las rodea. La urticaria se puede presentar en diferentes partes del cuerpo y no permanece en el mismo sitio por más de unas cuantas horas.
Alergias a picaduras de insectos	Principalmente los insectos que pican agresivamente como las avispas, avispones y hormigas rojas.	Anafilaxia
Alergias a medicamentos	Varios tipos de medicinas o de vacunas	Erupciones de la piel que provocan escozor, anafilaxia

## ¿En qué momento necesita mi hijo ver a un alergista?

Hay casos en los que el pediatra recomienda ver a un alergista certificado, es decir un médico especializado en alergias. El alergista probablemente seguirá este curso de acción:

- Buscar los desencadenantes de la alergia de su hijo.
- Sugerir modos de evitar la causa de los síntomas que presenta el niño.
- Proponer un plan de tratamiento a seguir.

## ¿Qué son las inyecciones de alergias?

Las inyecciones de alergias, también llamadas *inmunoterapia*, se le podrían recomendar a su hijo. Estas inyecciones contienen pequeñas cantidades de las sustancias a las que el niño es alérgico. Esto permite al cuerpo del niño volverse menos sensible a estas sustancias. Las inyecciones de alergias pueden ayudar a disminuir los síntomas de la fiebre del heno y del asma, así como prevenir la anafilaxia debida a alergias a picaduras de insectos. Sin embargo, no existe este tipo de tratamiento para las alergias a los alimentos.

## ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo?

Lo mejor es identificar y evitar las cosas a las que el niño es alérgico. Si su hijo tiene una condición alérgica, ponga en práctica las siguientes sugerencias:

- Mantenga las ventanas cerradas durante la estación del polen, especialmente en los días secos y ventosos cuando el conteo de polen es más alto.
- Mantenga la casa limpia y seca para reducir la aparición de moho y ácaros del polvo.
- Evite tener mascotas y plantas de interior.
- Evite aquellas cosas que usted sabe que causan reacciones alérgicas en el niño.
- Impida que fumen cerca del niño, especialmente en su casa o en el auto.
- Acuda al pediatra en busca de una medicina segura y efectiva que sirva para aliviar o prevenir los síntomas de alergias.

## De parte de su médico



Nota: Los productos son mencionados solo para propósitos informativos y no implican un respaldo por la Academia Americana de Pediatría.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.