



COMPEDIA

Colegio Mexicano de Pediatras Especialistas
en Inmunología Clínica y Alergia

ALERGIA AL HUEVO

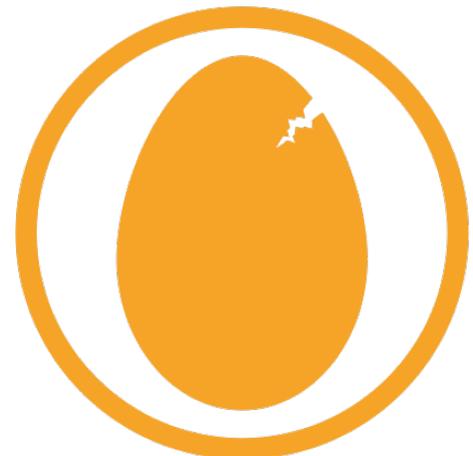
Los huevos son uno de los alimentos que causan alergias con mayor frecuencia entre los niños.

Los síntomas de alergia al huevo normalmente se manifiestan entre unos pocos minutos y unas pocas horas después de ingerir huevos o alimentos que contienen huevo.

La alergia al huevo puede ocurrir a edad temprana. La mayoría de los niños, aunque no todos, superan la alergia al huevo antes de la adolescencia.

Introducción

Las reacciones de la alergia al huevo varían de una persona a otra. Algunos de los síntomas de la alergia al huevo son los siguientes:



- Inflamación de la piel ó urticaria (la reacción más frecuente de la alergia al huevo) ó edema de ojos, boca, manos, pies (angioedema).
- Congestión nasal, goteo de la nariz y estornudos (rinitis alérgica).
- Síntomas digestivos, como cólicos, náuseas, vómitos, distensión abdominal, diarrea.
- Signos y síntomas de asma, como tos, silbido al respirar, opresión en el pecho ó falta de aire.

Anafilaxia al huevo

Una reacción alérgica grave puede llevar a la anafilaxia, una urgencia potencialmente mortal que requiere una inyección inmediata de epinefrina (adrenalina) y el traslado a la sala de emergencias.

Los signos y síntomas de la anafilaxia al huevo son los siguientes:

- Constricción de las vías respiratorias, como inflamación de la garganta o un nudo en la garganta que dificulta la respiración.
- Dolor y cólicos abdominales.
- Pulso acelerado.
- Choque con fuerte descenso de la presión arterial, que se siente como mareos, aturdimiento o pérdida del conocimiento.

Habla con el médico acerca de cualquier reacción que tú o tu hijo tengan al huevo, por más leve que sea. La gravedad de las reacciones por alergia al huevo puede variar en cada ocasión, por lo que aun cuando una reacción pasada haya sido leve, la próxima podría ser más grave.

Si el médico cree que tú o tu hijo pueden correr el riesgo de una reacción grave, puede recetarte una inyección de epinefrina de urgencia para usar en caso de que se produzca la anafilaxia. La inyección viene en un dispositivo llamado autoinyector; que facilita la aplicación, o en su defecto ampollitas en las cuales tu médico te indicará la cantidad a aplicar.

¿Cuándo consultar al médico?

Consulta con un médico si tú o tu hijo tienen signos o síntomas de una alergia alimentaria poco después de ingerir huevos o un producto que contenga huevo. De ser posible, consulta con el médico cuando la reacción alérgica está ocurriendo. Esto puede ayudar a hacer un diagnóstico.

Si tú o tu hijo tienen signos y síntomas de anafilaxia, busca tratamiento de urgencia de inmediato y si te lo recetaron, usa el autoinyector.

Causas

Una reacción exagerada del sistema inmunitario provoca alergias alimentarias. En la alergia al huevo, el sistema inmunitario identifica erróneamente a ciertas proteínas del huevo como perjudiciales. Cuando tú o tu hijo se exponen a las proteínas del huevo, las células del sistema inmunitario (anticuerpos) las reconocen y envían una señal al sistema inmunitario para liberar histamina y otras sustancias químicas que provocan signos y síntomas alérgicos.

Factores de riesgo

Tanto las yemas de huevo como las claras de huevo contienen proteínas que pueden causar alergias, pero la alergia a las claras de huevo es más frecuente.

Si la madre consume huevos, es posible que los bebés lactantes tengan una reacción alérgica a las proteínas del huevo contenidas en la leche materna.

- **Dermatitis atópica.** Los niños que tienen este tipo de reacción en la piel son mucho más propensos a desarrollar una alergia alimentaria que los niños que no tienen problemas de piel.
- **Antecedentes familiares.** Corre mayor riesgo de tener alergia alimentaria si uno de tus padres, o ambos tiene asma, alergia alimentaria u otro tipo de alergia, como rinitis alérgica (fiebre del heno), urticaria o eccema.
- **Edad.** La alergia al huevo es más frecuente en los niños. Con la edad, el aparato digestivo madura y las reacciones alérgicas a los alimentos son menos probables.

Complicaciones

La complicación más significativa de la alergia al huevo es una reacción alérgica grave que requiere una inyección de epinefrina y tratamiento de urgencia.

La misma reacción del sistema inmunitario que causa la alergia al huevo también puede causar otras afecciones. Si tu hijo o tú tienen alergia al huevo, pueden tener un mayor riesgo de padecer lo siguiente:

- Alergias a otros alimentos, como la leche, la soya o el cacahuete.
- Alergias a la caspa de las mascotas, los ácaros del polvo o el polen del césped.
- Reacciones alérgicas en la piel, como dermatitis atópica.
- Asma, que a su vez aumenta el riesgo de tener una reacción alérgica grave a los huevo u otro alimentos.

Prevención

A continuación, te damos algunas sugerencias de lo que puedes hacer para prevenir una reacción alérgica y evitar que empeore en caso de que ocurra.

Lee atentamente las etiquetas de los alimentos. Algunas personas reaccionan a los alimentos con tan solo cantidades mínimas de huevo.

Ten cuidado cuando comas afuera. Es posible que el camarero o incluso el cocinero no tengan la certeza absoluta acerca de la presencia de proteína de huevo en algún alimento.

Usa un brazalete o collar de la alergia. Esto puede ser especialmente importante si tú o tu hijo tienen una reacción alérgica grave y no pueden decirles a las personas encargadas del cuidado del niño o a otras personas lo que está sucediendo.

Informa a las personas encargadas del cuidado de tu hijo acerca de su alergia al huevo. Habla con los cuidadores, los maestros, tus parientes u otras personas encargadas del cuidado de tu hijo sobre la alergia al huevo para que no le den accidentalmente productos que contengan huevo. Asegúrate de que comprendan qué hacer en una emergencia.

Fuentes ocultas de productos que contienen huevo

Desafortunadamente, incluso si la etiqueta de un alimento indica que no tiene huevo, aún puede contener algunas proteínas del huevo. Si tienes dudas, contacta al fabricante.

Los alimentos que contienen huevo comprenden:



Malvaviscos



Mayonesa



Merengue



Productos horneados



Alimentos rebozados



Mazapán



Glaseados



Pastel de carne y albóndigas procesados



Budines y natillas



Aderezo para ensaladas



Muchas pastas



Espuma en cafés especiales con alcohol



Pretzels

Varios términos indican que se han utilizado productos con huevo en la fabricación de alimentos procesados, entre ellos:

■ Albúmina

■ Globulina

■ Livetina

■ Lisozima

■ Vitelina

Palabras que comienzan con **“ova”** u **“ovo”** como ovalbúmina u ovoglobulina

Otra fuente posible de exposición es la contaminación cruzada en platos o comidas preparados en casa, especialmente cuando comes en la casa de otras personas que pueden no estar al tanto del riesgo.

Vacunas y alergia al huevo

Algunas inyecciones para evitar enfermedades (vacunas) contienen proteínas del huevo.

En algunas personas, estas vacunas presentan el riesgo de desencadenar una reacción alérgica.

- **Las vacunas contra el sarampión, las paperas y la rubéola** son generalmente seguras para niños con alergia al huevo, aunque se utilicen huevos para producirlas.
- **Las vacunas contra la gripe (influenza)** a veces contienen pequeñas cantidades de proteínas de huevo. Sin embargo, hay una vacuna contra la gripe que no contiene estas proteínas y está aprobada para su uso en adultos de 18 años o más. *Incluso las vacunas que tienen proteínas de huevo se pueden administrar de forma segura a la mayoría de las personas con alergia al huevo sin ningún problema.* Si tú o tu hijo han tenido una reacción al huevo en el pasado, habla con tu médico antes de recibir la vacuna contra la gripe.
- **La vacuna contra la fiebre amarilla** puede provocar una reacción alérgica en algunas personas con alergia al huevo. Se administra a los viajeros que ingresan a los países donde existe el riesgo de contraer fiebre amarilla. Por lo general, no se recomienda a las personas con alergia al huevo, pero a veces se administra bajo supervisión médica después de analizar si pudiera haber alguna reacción.
- **Otras vacunas** no suelen ser riesgosas para las personas que tienen alergia al huevo. Siempre pregúntale al médico antes para estar seguro. Si el médico tiene inquietudes acerca de alguna vacuna, podría hacer un análisis a ti o a tu hijo para determinar si es probable que cause una reacción.