



COMPEDIA

Colegio Mexicano de Pediatras Especialistas
en Inmunología Clínica y Alergia

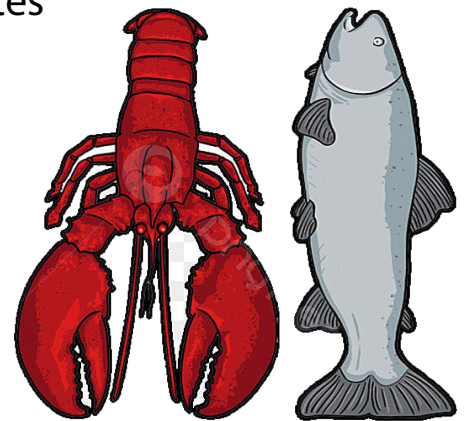
ALERGIA AL PESCADO Y MARISCOS.

La alergia al pescado es una de las más frecuentes, en promedio de 0.1 a 0.4% de la población puede padecerla, esto debido a que su consumo se ha incrementado por el alto contenido de nutrientes saludables como son los ácidos grasos omega 3 y las vitaminas liposolubles. La alergia se corrobora mediante una historia clínica completa y pruebas de IgE específica o pruebas cutáneas con positividad al alérgeno.

Se pueden dividir los pacientes en diferentes variantes

a) Polisensibilizados a todas las especies de peces debido a su sensibilización a un panalérgeno llamado beta-parvalbúmina. Incluso aún los polisensibilizados toleran en algunos casos el atún y el macarel procesados, por su bajo contenido de parvalbúmina. Así mismo, el tiburón y mantarraya tienen predominantemente alfa-parvalbúmina y son mejor tolerados.

b) Monosensibilizados por reacción solo a algunas especies individuales. Por ejemplo sólo al salmón con tolerancia a todos los demás.

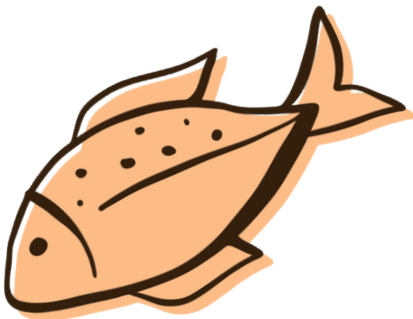


c) Oligosensibilizados cuando reaccionan a varias especies de un tipo específico.

Diferentes alérgenos pueden estar implicados aparte de las parvalbúminas como la enolasa y la aldolasa, estos dos últimos si son termolábiles, es decir, se destruyen con el calor. Otros alérgenos, son la vitelogenina, encontrada en la hueva de pescado y la tropomiosina, panalérgeno que comparten con crustáceos.

La tilapia contiene tropomiosina que puede cruzar con cierta tropomiosina de camarones y del ácaro, por lo que es frecuente observar esta reactividad cruzada.

Los síntomas que frecuentemente presentas si tienes alergia al pescado, puede ir desde comezón en la boca, paladar y oídos, conocido Síndrome de alergia oral, hasta compromiso cutáneo como angioedema, síntomas gastrointestinales como náusea y vómito o incluso anafilaxia donde es una reacción severa que compromete síntomas respiratorios y cardiovasculares (taquicardia, arritmias y pérdida de la presión arterial). Por lo tanto, se aconseja que las personas con alergia al pescado tengan un acceso rápido a un autoinyector de epinefrina (como un EpiPen[®], Auvi-Q[™] o Adrenaclick[®]) en todo momento.



Las personas con alergia al filete de pescado también pueden presentar síntomas al caviar, a la gelatina de pescado y a la sangre de pescado, sin embargo, si hay diferencias, ya que los alérgicos al caviar no necesariamente tendrán síntomas con el filete de pescado.

La tilapia, el salmón, el atún y el halibut son los peces más comunes a que las personas presentan alergia. Si usted es alérgico a un tipo específico de peces, pero quiere tener otro pescado en su dieta, hable con su médico acerca de la posibilidad de que las pruebas de alergia para peces específicos.

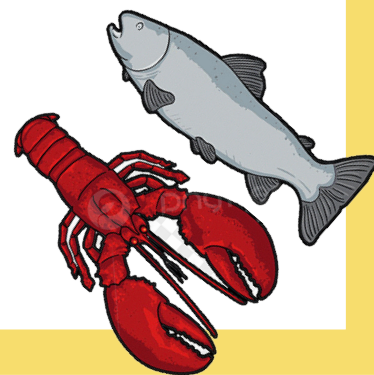
Los pescados y mariscos no vienen de familias relacionadas de alimentos, por lo que ser alérgico a uno no significa necesariamente que usted debe evitar ambos.

Lea todas las etiquetas del producto cuidadosamente antes de comprar y consumir cualquier artículo. Los ingredientes de los productos alimenticios envasados pueden cambiar sin previo aviso, a fin de comprobar declaraciones de ingredientes cuidadosamente cada vez que compre. Si tiene alguna pregunta, llame al fabricante.

Esta alergia por lo general es de por vida. Aproximadamente el 40 por ciento de las personas con alergia al pescado experimentó su primera reacción alérgica como adultos. Para evitar una reacción, la evitación estricta de pescado y productos pesqueros es esencial. Lea siempre las etiquetas de ingredientes para identificar los ingredientes de pescado.

Algunas fuentes inesperadas de pescado pueden ser:

- ▲ Ensalada y aderezo César
- ▲ Salsa inglesa
- ▲ Bullabesa



- ▲ Imitación o artificial de peces o mariscos (surimi, también conocido como “piernas” de mar o “palos” de mar, es un ejemplo)
- ▲ Pastel de carne
- ▲ Salsa de barbacoa
- ▲ Caponata, un condimento berenjena siciliana

NOTA:

Esta lista destaca ejemplos en los que el pescado se ha encontrado de forma inesperada (por ejemplo, en una etiqueta de los alimentos para un producto específico, en una comida en un restaurante, en la cocina creativa). Esta lista no implica que el pescado es siempre están presentes en estos alimentos; que está destinado a servir como un recordatorio para leer siempre la etiqueta y hacer preguntas acerca de los ingredientes antes de comer un alimento que no se haya preparado.

Tener en cuenta lo siguiente:

La proteína de pescado puede convertirse en suspensión en el aire en el vapor liberado durante la cocción y puede ser un riesgo. Manténgase alejado de las zonas de cocción.

Si tiene alergia a los mariscos, evitar los restaurantes de los mariscos. Incluso si usted pide un artículo sin marisco fuera del menú.

Los restaurantes étnicos (por ejemplo, chinos, africanos, Indonesia, Tailandia y Vietnam) se consideran de alto riesgo debido a la utilización común de los peces y los ingredientes de pescado y la posibilidad de contacto cruzado, aunque no pida pescado.

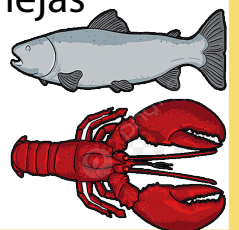
Evitar alimentos como palitos de pescado y anchoas. Algunos individuos con alergia al pescado cometen el error de pensar que este tipo de alimentos no “cuentan peces como reales.”

La proteína de la carne de pescado es la que da más síntomas, sin embargo, también es posible tener una reacción a la gelatina de pescado, a partir de la piel y los huesos de pescado. Aunque el aceite de pescado no contiene proteína de los peces de la que se extrajo, es probable que estén contaminados con pequeñas moléculas de proteína y por lo tanto debe evitarse.

La proteína de la carne de pescado es la que da más síntomas, sin embargo, también es posible tener una reacción a la gelatina de pescado, a partir de la piel y los huesos de pescado. Aunque el aceite de pescado no contiene proteína de los peces de la que se extrajo, es probable que estén contaminados con pequeñas moléculas de proteína y por lo tanto debe evitarse. La manera más específica de corroborar si el paciente es mono, oligo o polisensibilizado, es mediante pruebas de alergia y en caso necesario retos alimentarios por cada uno. Siempre hay que considerar diagnósticos diferenciales, como intoxicación alimentaria, envenenamiento por escómbrido o en otros casos alergia a Anisakis, un parásito del pescado presente en pescado poco cocido o crudo.

ALERGIA A MARISCOS

Estas alergias además de frecuentes, por lo general, son de por vida. Aproximadamente el 60 por ciento de las personas con alergia a los mariscos experimentó su primera reacción alérgica como adultos. Los individuos pueden reaccionar a **CRUSTÁCEOS** como camarones, cangrejos y langostas, los más comunes, o **MOLUSCOS** como las almejas el pulpo, los calamares, entre otros.



Los pescados no necesariamente generan problema, y por lo general no se evitan.

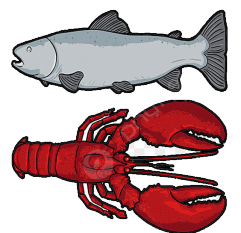
Para evitar una reacción, la evitación estricta de crustáceos y mariscos es esencial, ya que ocurre hasta en 14% de los individuos. Lea siempre las etiquetas de ingredientes para identificar los ingredientes de mariscos. La tropomiosina es el alérgeno más común.

Las reacciones a los crustáceos tienden a ser particularmente graves. Si usted es alérgico a un grupo de crustáceos, es posible que pueda comer algunas variedades de moluscos. Sin embargo, como la mayoría de las personas que son alérgicas a un tipo de mariscos por lo general son alérgicas a otros tipos, por lo general los alergólogos recomiendan a sus pacientes para evitar todas las variedades. Si usted ha sido diagnosticado con una alergia a los mariscos, no comer cualquier marisco sin antes consultar a su médico.

Además, evite tocar los mariscos, ir al mercado de pescado, y estar en un área donde se cocinan los mariscos (la proteína en el vapor puede presentar un riesgo).

Lea todas las etiquetas del producto cuidadosamente antes de comprar y consumir cualquier artículo. Los ingredientes de los productos alimenticios envasados pueden cambiar sin previo aviso, a fin de comprobar declaraciones de ingredientes cuidadosamente cada vez que compre. Si tiene alguna pregunta, llame al fabricante.

A partir de este momento, el uso de las etiquetas de advertencia (como "puede contener") en los alimentos envasados es voluntaria, y no existen directrices para su uso.



Evitar los alimentos que contengan mariscos o cualquiera de estos ingredientes:

- Cangrejo (cangrejo de río).
- Langosta, krill, langostinos, gambas, camarones.
- Los moluscos no se consideran de los principales alérgenos bajo las leyes de etiquetado de alimentos, y no pueden ser revelados plenamente en una etiqueta del producto.
- Su médico le puede aconsejar que evite moluscos o estos ingredientes: almejas, abulón, berberecho, sepia (lapas, Opihi) mejillones, pulpo, ostras, pepino de mar caracoles, calamar.
- Los mariscos se encuentran a veces en lo siguiente: Aromatizante de pescado, glucosamina, tinta de sepia sopa de pescado (por ejemplo, cangrejo o extracto de almejas) surimi.



Tenga en cuenta lo siguiente:

- Cualquier comida que se sirve en un restaurante de mariscos pueden contener proteínas en moluscos debido al contacto cruzado.
- Para algunas personas, una reacción puede ocurrir por la inhalación de los vapores de cocción o de pescado o manipulación de mariscos.
- Algunas reacciones no son alergia verdadera y son debidas a agentes como parásitos, bacteria, virus, etc. Dentro de las bacterias más frecuentemente implicadas están Vibrio, Listeria y Salmonella. Reacciones tóxicas es otro diagnóstico diferencial que ocurre por saxitoxina o bien incluso por aditivos químicos.

Fish Allergy: Fishing for Novel Diagnostic and Therapeutic Options - PMC (nih.gov)
Shellfish Allergy - StatPearls - NCBI Bookshelf (nih.gov)

Comité de recomendaciones Compedia 2024-2025

