



COMPEDIA

Colegio Mexicano de Pediatras Especialistas
en Inmunología Clínica y Alergia

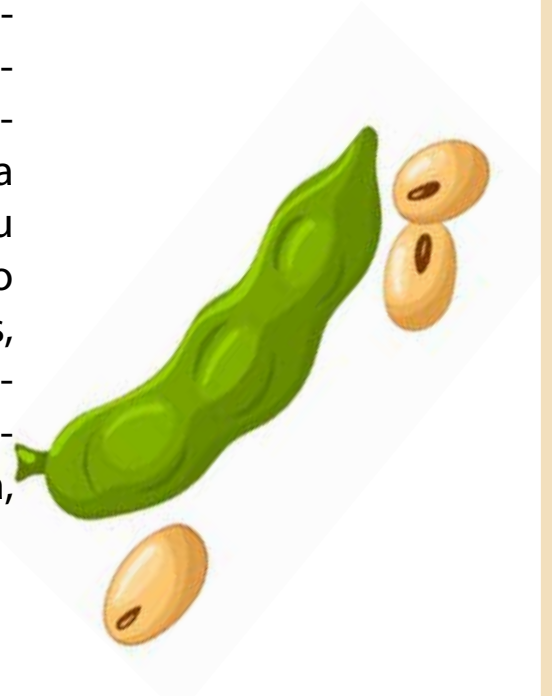
ALERGIA A LA SOYA.

La alergia a soya es más común en lactantes y niños pequeños, se considera en EUA que ocurre hasta en un 0.4% de todos los niños, afortunadamente la mayoría de ellos la superarán posteriormente.

¿QUÉ ES?

La soya es un alimento que pertenecen a la familia de las leguminosas (lentejas, alubias, guisantes, garbanzos, frijoles y cacahuates) y es una causa frecuente de alergia alimentaria.

Cuando una persona es alérgica a la soya, su sistema inmunológico (sistema de defensa) reacciona de forma exagerada, produciendo inflamación a diferentes niveles, ante las proteínas de la soya. Al comer algún alimento que la contiene, su cuerpo reconoce a las proteínas de la soya como agentes dañinos y responde para combatirlos, generando una reacción alérgica. Existen estudios que pueden detectar cantidades aumentadas de un anticuerpo llamado IgE contra la soya, que es medible.



¿CUÁLES SON LOS SINTOMAS?

Cuando una persona alérgica a la soya ingiere alimentos que la contienen, su cuerpo libera diferentes sustancias químicas, por ejemplo, la histamina. En general las reacciones son leves, pero hay que considerar que en alergia las reacciones pueden ser impredecibles. Dentro de los síntomas podemos observar los siguientes:

- ronchas con comezón y enrojecimiento



- tos



- ronquera

- dificultad para respirar



- silbido de pecho

- dolor de estómago



- vómitos



- diarrea

- hinchazón de ojos con lagrimeo y comezón



- inflamación

- sensación de desvanecimiento y pérdida de la conciencia



Las reacciones alérgicas a la soya no siempre se presentan de la misma manera y pueden variar aún en la misma persona. Algunas reacciones pueden ser leves y afectar una sola zona del cuerpo como la piel, otras reacciones pueden ser más graves y afectar más de una zona del cuerpo.

Es muy raro que la alergia a la soya ocasione anafilaxia (ver apartado sobre anafilaxia para más información), pero al no ser imposible, se sugiere que el paciente tenga las debidas precauciones en casa y en la escuela o sitio de trabajo.

¿CÓMO SE HACE EL DIAGNÓSTICO?

El diagnóstico de alergia a la soya debe ser realizada por un médico alergólogo quien hará una valoración médica del paciente y confirmará con una prueba en piel o en sangre la presencia de anticuerpos dirigidos contra la soya.

¿CÓMO SE TRATA LA ALERGIA A LA SOYA?

Se debe evitar comer soya y alimentos que la contengan. La soya es muy frecuente en alimentos procesados.

Es importante leer las etiquetas alimentarias para saber si ese alimento contiene soya o trazas de soya ya que muchos alimentos pueden haber estado en contacto con soya durante el proceso de elaboración ya que pudo ser elaborado en maquinas que procesan soya en otros alimentos, a esto se le llama "contaminación cruzada".



Es importante evitar los alimentos que contengan soya o alguno de los siguientes ingredientes:

- Aceite de soya, incluso los denominados aceites gourmet.
- Edamame.
- Miso.
- Natto.
- Okara.
- Shoyu.
- Soya (albúmina de soya, queso de soya, fibra de soya, harina de soya, helado con soya leche de soya, nueces con soya, brotes de soya, yogurt de soya.
- Frijol de soya.
- Proteína de soya.
- Salsa de soya.
- Tamari.
- Tempeh.
- Proteína vegetal texturizada.
- Tofu.



El aceite de soya altamente refinado no requiere ser etiquetado como alérgeno ya que se ha demostrado seguro en el consumo en pacientes alérgicos, aunque aún se encuentra en investigación y discusión. La lecitina de soya como alérgeno queda a criterio del médico tratante.

OTRAS FUENTES POSIBLES DE SOYA SON:

- Cocina asiática (incluye India, China, Indonesia, Thai, Vietnam) incluso aunque se ordene libre de soya hay un alto riesgo de contaminación.
- Granos preparados con soya. Ej. Cereales, panes, papas, galletas, pasta, arroz, tortillas.
- Goma vegetal.
- Brotes vegetales.
- Almidón vegetal.

FUENTES INESPERADAS DE SOYA:

Alimentos horneados, enlatados, atún y carne enlatada, cereales, barras con alta proteína, helado y yogurt, fórmulas infantiles, mantequilla de cacahuete baja en grasa, medicamentos, productos de cuidado personal, ALIMENTO PARA MASCOTAS, carnes procesadas, salsas, jabones y cremas.



En general no aparece en estos productos, pero remarcamos la importancia de leer absolutamente todas las etiquetas de los productos en uso, no solo los alimentarios.

Se recomienda siempre llevar consigo un antihistamínico (antialérgico) oral porque puede ayudar a tratar los síntomas leves de alergia en caso de ingesta accidental.

Se recomienda que el paciente siempre tenga a la mano una inyección de epinefrina para poder utilizarla en caso de una reacción alérgica grave y recordar que en estos casos siempre se debe usar primero la epinefrina y luego el antihistamínico y el paciente debe ser llevado a un servicio de urgencias para la valoración médica.

OTRAS RECOMENDACIONES.

Hasta el 88% de los pacientes alérgicos a la soya pueden ser también alérgicos al CACAHUATE, y de los pacientes sensibilizados a ambos, pueden generar sensibilización a nueces, huevo, leche y ajonjolí, así como a frijoles, chicharos y lentejas.

- Educar al paciente sobre que alimentos contienen soya y debe evitar.
- Avisar en la escuela o en el trabajo sobre la alergia a la soya y el riesgo de contaminación cruzada.

Evitar consumir alimentos en Bufets donde se pierde el control sobre la mezcla de los alimentos.

- Informar a cualquier persona que vaya a manipular o preparar alimentos (familiares, amigos, personal de restaurantes) sobre la alergia a la soya.



En general no aparece en estos productos, pero remarcamos la importancia de leer absolutamente todas las etiquetas de los productos en uso, no solo los alimentarios.

Se recomienda siempre llevar consigo un antihistamínico (antialérgico) oral porque puede ayudar a tratar los síntomas leves de alergia en caso de ingesta accidental.

Se recomienda que el paciente siempre tenga a la mano una inyección de epinefrina para poder utilizarla en caso de una reacción alérgica grave y recordar que en estos casos siempre se debe usar primero la epinefrina y luego el antihistamínico y el paciente debe ser llevado a un servicio de urgencias para la valoración médica.

¿ES POSIBLE QUE MI HIJO SUPERE LA ALERGIA A SOYA?

Los estudios hasta el momento actual muestran que los niños pueden superar la alergia en la infancia temprana, alrededor de los 3 años. La mayoría de los niños la superarán a la edad de 10 años. ² Es por esta razón las reevaluaciones continuas por parte del médico alergólogo de la tolerancia inmunológica a la soya, ya que de fallar en estas reevaluaciones no habrá éxito en la tolerancia al alimento.

¹ Soy Allergy Symptoms and Treatments (healthline.com)

² Soy Allergy | Causes, Symptoms & Treatment | ACAAI Public Website

Comité de recomendaciones Compedia 2024-2025

