



La mayoría de las personas pueden comer una gran variedad de alimentos sin problemas. No obstante, en un pequeño porcentaje de la población hay determinados alimentos o componentes de alimentos que pueden provocar reacciones adversas. Éstas pueden ser desde molestias gástricas hasta reacciones alérgicas graves.

Intolerancia alimentaria

En la intolerancia, el organismo presenta una dificultad para digerir o absorber el alimento, pero nunca interviene el sistema inmunológico (defensas, anticuerpos).

Síntomas más frecuentes:

- Dolor de tripa
- Aumento de los gases
- Diarrea
- Disminución de peso

Intolerancias más frecuentes:

- A la lactosa
- Al gluten (Enfermedad celíaca)



Alergia alimentaria

Las alergias alimentarias son una respuesta exagerada del sistema inmunológico por el consumo de un alimento en particular. El sistema inmunológico percibe una sustancia normalmente inocua como si fuera una amenaza – un alérgeno –, y lo ataca con las defensas inmunológicas del cuerpo.

Síntomas más frecuentes:

- Picor de boca, garganta
- Hinchazón de párpados
- Urticaria
- Dificultad respiratoria



- En los casos más graves Shock Anafiláctico

Alergias más frecuentes:

- Leche de vaca
- Huevo
- Pescado
- Marisco
- Leguminosas: lentejas, guisantes, soja, garbanzos, judías verdes, habas, etc.
- Cereales
- Frutas frescas
- Frutos secos

El mejor tratamiento es la PREVENCIÓN, es decir evitar siempre el alimento que causa la reacción adversa. Sólo en caso de ingestión accidental de un alimento que produce ALERGIA, se tomará medicación antihistamínica, corticoides o inyección de adrenalina en casos graves (SHOCK ANAFILÁCTICO).

Shock anafiláctico

Es una reacción alérgica grave que pone en peligro la vida de las personas, necesitando asistencia sanitaria urgentemente.

Síntomas:

- Disnea (sensación de ahogo)
- Hipotensión
- Dolor torácico
- Pérdida de conocimiento

Tratamiento:

- Adrenalina inyectable



Enlace vídeo administración de adrenalina: <https://youtu.be/C9H2Adjkh7c>

Departamento de Enfermería Escolar

Colegio Liceo Cónsul – Redvital Salud

