



NORTH TEXAS ALLERGY & ASTHMA ASSOCIATES

PRESBYTERIAN OFFICE

Professional Building 2
8220 Walnut Hill Lane, Suite 101
Dallas, TX 75231
Tel: (214) 369-1901
Fax: (214) 369-1905

BAYLOR OFFICE

Medical Pavilion 1
4708 Alliance Blvd, Suite 610
Plano, TX 75093
Tel: (972) 596-4383
Fax: (972) 596-4325

Web: www.texasallergyonline.com

ALERGIA DEL ALIMENTO

Cuál es una alergia del alimento?

Alergias de comida son reacciones del cuerpo immune system de algo que comio o tomo. Las alergias del alimento son más comunes en niños jóvenes y en la gente que sufre de otras alergias, tales como fiebre del heno y eczema.

Cómo ocurre?

Las causas más comunes de las alergias del alimento son la leche de vaca, los huevos, los cacahuates y otras tuercas del árbol, mariscos (especialmente crustáceos), trigo, guisantes, habas, tomates, especias, y/o fruta fresca.

Cuáles son los síntomas?

Las reacciones se varían y pueden ocurrir inmediatamente o no por varias horas. Los síntomas pueden ser suaves, o pueden ser severos. Si los problemas de respiración se convierten, los síntomas pueden incluir:

- picazon adentro la boca o la hinchazón en los labios, la cara, y/o la garganta
- vomito o diarrea
- tos o el wheezing
- erupción de piel o colmenas

Cómo se diagnostica?

Nosotros le preguntaremos acerca de sus síntomas y de los alimentos que usted come. Si los síntomas no son **severos**, usted puede ser que pueda encontrar qué alimentos los causan síntomas, no comiendo ciertos alimentos por un tiempo. Entonces usted puede intentar cuidadosamente comer estos alimentos para ver si reaparecen sus síntomas. Si sus síntomas severo y no hay causas obvias, entonces puede ser posible tener pruebas de alergia de alimentos tales como el huevo, leche de la vaca, fruta cítrica, cacahuate, o pescado.

Cómo se trata?

El tratamiento es evitar el alimento que causa la alergia. Podemos recetar ciertas medicaciones de contra la alergia para en caso de que de reacciones inesperadas. Si usted está tiene síntomas de la alergia de alimento que no se ponen mejor y usted siente apreto en la garganta y tiene dificultad al respirar, llame 911 para la ayuda de la emergencia.

Cuanto tiempo dura?

La reacción dura a partir de varios minutos o horas, dependiendo cuánto del alimento usted comió y la intensidad de su alergia. Algunas alergias de alimento se pasan y hay otras que están para siempre. La mayoría de los niños que son alérgicos a la leche de vaca, los huevos, la soja, y el trigo, con el tiempo se les pasa. Sin embargo, las alergias de los cacahuates y pescados, la mayoría del tiempo nunca se pasan están para siempre.

Cómo me puedo curar?

Si usted tiene síntomas de la alergia del alimento:

- Permita que su cuerpo se recline bebiendo líquidos claros (por ejemplo el agua, el jugo, el té, el etc) con frecuencia durante el día
- Reduzca sus actividades normales hasta la diarrea paradas
- Si siente náuseas, chupe hielo
- Después de que se desplomen los síntomas, usted puede agregar arroz cocinado, natillas, papas al horno, y bebidas de carbonatado a su dieta
- Vuelva a su dieta normal 2 o 3 días más adelante. La fruta, el alcohol, y los alimentos altamente sazonados y picantes se deben evitar para varios más días
- Utilice milk-free substituye si usted es alérgico a leche
- No pierda de vista todas las reacciones y eviten los alimentos que causan reacciones
- Compruebe ingredientes en etiquetas del paquete del alimento
- Cuando coma en restaurante pregunte que ingredientes usan en la comida.