LAS NOTICIAS
EL DIARIO DE LA PROVINCIA · REGION DE LA ARAUCANIA

Fecha: 09/07/2025 Audiencia: 12.000 Sección: OPINION
Vpe: $626.459 Tirada: 3.600 Frecuencia: DIARIO
Vpe pág: $1.370.325 Difusión: 3.600
Vpe portada: $1.370.325 Ocupación: 45,72%

Alergias alimentarias: Qué son y cómo detectar estas reacciones que afectan al 10% de la población en Chile

Cada 8 de julio la Organización Mundial de la Salud (OMS) conmemora el Día Mundial de las Alergias, fecha que busca concientizar y educar a la sociedad acerca de la importancia de prevenir, diagnosticar y tratar el conjunto de enfermedades alérgicas, entre ellas, la alimentaria. En nuestro país la incidencia de las reacciones alérgicas por alimentos va en progresivo aumento entre nuestra población, y hoy se estima que su prevalencia es cercana al 6% en niños y un 4% en adultos.

Según explicó la doctora Jéssica Salinas, inmunóloga de Clínica MEDS, "son reacciones alérgicas gatilladas específicamente por comer determinados alimentos e incluso también por el contacto directo con estos. Los alimentos que causan alergia alimentaria varían de acuerdo a la edad del paciente. En los niños más pequeños, en lactantes sobre todo, predomina la leche. Una vez que crecen pueden aparecer alergias al huevo, a la clara, a la yema y también a los frutos secos. En niños adolescentes, que ya tienen alergias respiratorias en primavera, suelen aparecer alergias a frutas y verduras. En adultos, predominan las alergias a pescados y mariscos".

En relación con los síntomas más habituales para quienes padecen hipersensibilidad alimentaria, la facultativa aseguró que "las más comunes son las reacciones inmediatas. Existen reacciones cutáneas de tipo roncha o hinchazón de labios y ojos, que en los casos más severos pueden llegar hasta el shock alérgico y ese es el más importante de buscar, tratar y estudiar para hacer las dietas adecuadas. También existen cuadros menos severos, pero más molestos, que son en aquellos pacientes que tienen síntomas digestivos más retardados en su manifestación".

De acuerdo con las investigaciones que se han hecho a nivel mundial, se ha detectado que cualquier alimento puede causar una reacción alérgica, pero sólo ocho alimentos causan el 90% de éstas: la leche, la soya, los huevos, el trigo, el maní, las nueces, el pescado y los mariscos. Si bien las alergias alimentarias son más comunes en niños y lactantes, por la inmadurez de sus aparatos digestivos, las personas más proclives a desarrollarlas son quienes ya padecen otro tipo de alergias, quienes tienen antecedentes familiares e incluso, aquellos que padecen asma.

Respecto a la duración que puede llegar a tener una alergia alimentaria, la inmunóloga de Clínica MEDS aseguró que "depende de varios factores. Por una parte, del tipo de alimento al cuál es alérgico. Por ejemplo, la alergia a la leche tiende a mejorarse con el paso del tiempo y, en general, los niños entre los 2 y 3 años casi todos mejoran su alergia alimentaria. A diferencia de la alergia al maní, que tiende a ser una alergia que dura toda la vida. Sólo el 20% de los pacientes logran mejorarla".

En este sentido, la especialista explicó que la gravedad de los síntomas de una alergia alimentaria dependerá de la cantidad de alimento que se ingiera, de la cantidad de exposición que se haya tenido previamente y del grado de sensibilidad que se tenga al alimento. "Si alguien sospecha que tiene alguna alergia alimentaria, lo primero es consultar con su médico, para establecer los diagnósticos diferenciales, para establecer el plan de estudio y, por supuesto, el tratamiento más adecuado en cada caso. Los tratamientos varían de acuerdo a la edad, a la severidad, a los síntomas y según los alimentos al cuál son alérgicos", afirmó la doctora Salinas.