

Módulo Instruccional: Alergias a los alimentos vs. intolerancia: ¿en qué se diferencian?

Preparado por: Lcda. Lymaris González Bracero
Horas Contacto: 3.0 horas
Vigencia: 25 de junio de 2022 al 25 de junio de 2023

Modalidad: Módulo
Costo: \$18.00
Nivel: Intermedio

Audiencia solicitada: ASS, DN, NL, TEM, CR, TMN, CP, D, AD, HD, TD, ES, ESC, EMB, EE, EG, EO, EP, EA, HL, HTL, F, AF, N/D, OP, OPT, POD, QUI, PSI, TR, TCR, TM, AUD, THL, PHL, TF, A/TF, TO, A/TO, TPM, MV, TV, TGV, SG, SC, SV

Objetivos: A través de la lectura y el análisis del contenido de este módulo instruccional, el lector:

- 1) Conocerán conceptos relacionados al tema.
- 2) Reconocerá estadísticas y prevalencia de alergias e intolerancias a alimentos.
- 3) Identificará definición, síntomas, diagnóstico y tratamiento de alergias e intolerancia a alimentos.
- 4) Identificarán la diferencia entre ambas condiciones.

Introducción

Las alergias e intolerancias a alimentos son condiciones confundidas comúnmente, pero que en realidad son completamente diferentes, aunque puedan presentar algunos síntomas parecidos entre sí.

La alergia a alimentos se refiere a una respuesta inmune exagerada del organismo cuando entra en contacto con el alérgeno alimentario. El alérgeno es una sustancia capaz de provocar una reacción de hipersensibilidad en personas susceptibles que han estado en contacto previo. Se distingue en que provoca una respuesta del sistema inmunitario.

En el caso de la intolerancia a alimentos, nos referimos a reacciones adversas del organismo hacia alimentos que no son

digeridos, metabolizados o asimilados completa o parcialmente.

Se puede establecer como diferencia básica el rol del sistema inmunológico, el cual representa la defensa natural del cuerpo contra las infecciones. Por medio de una serie de pasos, el cuerpo combate y destruye organismos infecciosos invasores antes de que causen daño. Hay casos donde una reacción alérgica puede ser grave o en muchos casos hasta mortal y la intolerancia puede conllevar solamente problemas digestivos.

Estadísticas y prevalencia

En los Estados Unidos se han reportado más de 170 alimentos que causan reacciones alérgicas, destacándose entre ellos 8 alérgenos principales, que son los causantes del 90% de los casos: leche, huevo, maní, nueces, trigo, soya, pescados y crustáceos.

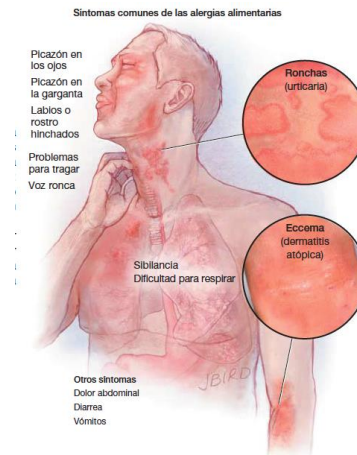
Se han presentado nuevos casos de alergia hacia las semillas de sésamo y gluten, por lo que los científicos han demostrado preocupación.

Investigadores estiman que 32 millones de americanos sufren alguna alergia a alimentos, incluyendo 5.6 millones de niños menores de 18 años. A nivel mundial se estima que hay un total de 520 millones de personas que la padecen, cifras que se han mantenido constantes en los pasados 10 años, donde se estima que cerca del 3% de los adultos y 6-8% de los niños menores de 3 años, presentan alguna alergia a alimentos, mientras que el 45% de la población presentan intolerancias a alimentos.

Alergia a alimentos

La alergia a alimentos es una condición médica en la cual la exposición a un alimento provoca una respuesta dañina del sistema inmune, atacando las proteínas en los alimentos. A esas proteínas se les llama alérgenos. Los síntomas pueden ir desde: picor en la boca, urticaria, congestión nasal, vómitos, problemas digestivos, hinchazón en el aparato bucal, reacciones en la piel. Reacciones severas como: estrechez en tráquea, dificultad para respirar y posiblemente causar una anafilaxis. La anafilaxis es una reacción alérgica aguda que afecta a todo el organismo. Se produce al entrar en contacto con una sustancia a la que ya se está sensibilizado. Cantidades mínimas de alérgenos pueden provocar una reacción anafiláctica y poner en riesgo la vida.

Síntomas



Son varios los síntomas que se presentan cuando ocurre una alergia a alimentos, afectando diferentes áreas del organismo:

Gastrointestinales: dolor abdominal, náuseas, vómitos, diarreas, hemorragia intestinal, pérdida proteica.

Cutáneos: urticaria, inflamación de la piel, boca, garganta, lengua, enrojecimiento, edema.

Respiratorios: estornudos con mucosidad, congestión nasal, asma, edema de glotis.

Anafiláctica: a este nivel la afectación es multisistémica con afectación cutánea, respiratoria, gastrointestinal, cardiovascular y neurológica.

Cuando ocurre la anafilaxis la presencia de síntomas es rápida y variada, por lo que la pronta intervención es indispensable para salvar la vida. A continuación, podemos observar los diferentes síntomas presentes en esta etapa.

Cutáneos: urticaria, hinchazón, picazón, calor, enrojecimiento.

Respiratorio: tos, sibilancia, falta de aliento, dolor en el pecho, pecho o garganta apretados, dificultad al tragar, voz ronca, congestión nasal o síntomas de fiebre de heno (estornudos, nariz que gotea o picazón, picazón de ojos y ojos llorosos).

Gastrointestinal: náusea, dolor estomacal, calambre estomacal, vómitos, diarreas.

Cardiovascular: somnolencia, mareo, color pálido o azul, pulso débil, desmayo, shock, pérdida de conciencia.

Neurológico: ansiedad, sensación de peligro inminente, dolor de cabeza.

Alimentos causantes de alergia



Aunque existen muchos alimentos con la capacidad de resultar alérgicos, pero existen 8 principales causantes del mayor número de personas diagnosticadas con alergia a alimentos. Estos son:

- **Leche de vaca:** debido a un rechazo de la caseína que es la proteína presente en lácteos. Aquí incluimos los quesos madurados.
- **Huevo:** es la proteína que más problemas causa en niños menores de 2 años.
- **Pescados:** puede ser causada por la proteína presente o por un parásito llamado *Anisakis*.
- **Mariscos**
- **Maní**
- **Nueces**
- **Trigo**
- **Soya**

Es importante para las personas con la condición, den lectura de la lista de ingredientes que aparece en la etiqueta de los alimentos procesados, para identificar la presencia del alimento alérgico. De igual manera, cuando ingiere alimentos fuera del hogar preguntar detalles sobre la preparación de este, ya que muchos de estos alimentos se utilizan para la confección o preparación de otros y su presencia puede pasar desapercibida.



Diagnóstico

El diagnóstico de la condición y la identificación del alérgeno causante es imprescindible para un tratamiento adecuado. Existen varias pruebas que se pueden utilizar para llegar a un diagnóstico.

Pruebas cutáneas

- Se utiliza de manera menos frecuente en el caso de alergia a alimentos, debido a que presenta un mayor riesgo de reacción alérgica severa.
- Prueba de escarificación, consiste en raspar la piel del antebrazo, espalda o parte superior del brazo, y se introduce el alérgeno. A los veinte minutos se ven los resultados los cuales se pueden presentar como enrojecimiento de la piel o hinchazón.
- Otra prueba, es la inyección de un alérgeno bajo la superficie de la piel.

Pruebas de eliminación

- Dieta de eliminación: se evitan alimentos por varias semanas, luego se reintroduce gradualmente observando signos de reacción alérgica.
- Dieta de eliminación a doble ciego: en esta se administran alimentos sospechosos y sustancias inofensivas de forma disimulada, sin que el médico ni el paciente conozcan la sustancia que se administra en cada momento.

Pruebas de sangre

- El examen de sangre mide los niveles de anticuerpos de alergia, o IgE, el cual se produce cuando se

mezcla la sangre del paciente con una serie de alérgenos en el laboratorio.

Pruebas de provocación o exposición

- Exposición al alérgeno mediante dieta o inhalación.

Tratamiento

El tratamiento para las alergias a alimentos puede ser de índole farmacológico, dietario o una combinación de ambas.

• Farmacológico

- Antihistamínicos: es una medicina que se opone a los efectos de la histamina, la cual es una molécula que tiene numerosos efectos y es liberada en gran cantidad en caso de reacción alérgica.
- Antieméticos: se prescriben en caso de que se produzcan vómitos a consecuencia de la alergia.
- Corticoides: se prescriben cuando hay reacciones más fuertes como problemas respiratorios.

• Dietético

- Es importante poder identificar los alimentos que causan los síntomas de alergia para poder eliminarlos de la dieta. Estos alimentos se deben sustituir por otros con la misma aportación nutricional para evitar deficiencias.
- De igual manera es importante leer la etiqueta y el panel nutricional de los productos empacados para identificar la posible presencia del alérgeno.

- La Administración de Drogas y Alimentos (FDA), exige que se incluya en la etiqueta el aviso de la presencia de los ocho alimentos más alérgenos. Aun así, hay alimentos que causan alergias que no son regulados y podrían ser parte de la preparación de otros. Por eso es importante la lectura de la lista de ingredientes de todo alimento empacado.
- Además de la presencia en productos comestibles, estos alérgenos podrían utilizarse como parte de la preparación y manufactura de productos cosméticos, de cuidado personal, medicamentos OTC (*Over the Counter*), medicamentos recetados y alimentos o juguetes para mascotas.

Intolerancia a alimentos

Se refiere a una reacción adversa del propio metabolismo, sin participación del sistema inmunológico (excepto en el caso de la intolerancia al gluten, en la que sí interviene el sistema inmune), ante la ingestión de un alimento o componente de un alimento.

En la mayoría de los casos se debe a alteraciones en la digestión o metabolismo de los alimentos, que, por origen genético o adquirido con los años, impiden la digestión, asimilación y aprovechamiento de algunas sustancias que contienen los alimentos.

Los tipos de intolerancia más comunes lo son: a la lactosa, al gluten y a los aditivos presentes en algunos alimentos.

• Intolerancia a la lactosa

No se digieren alimentos que contienen lactosa. La lactosa es el azúcar que se encuentra en la leche y los alimentos preparados con leche.

Síntomas:

Flatulencia, diarreas, dolor abdominal con hinchazón y en el caso de infantes irritabilidad y llanto persistente, heces un tanto líquidas, usualmente durante los primeros 3 meses.

Diagnóstico:

Se evalúa el estado nutricional del cliente y se puede realizar una de las siguientes pruebas.

- Prueba de tolerancia a la lactosa: se toman muestras de sangre antes y después de que una persona tome una bebida que contiene lactosa. Luego, se mide la cantidad de azúcar en la sangre. Si los niveles no cambian, podría sugerir problemas para digerir la lactosa.
- Prueba de hidrógeno en respiración: la persona toma una bebida que contiene lactosa. Se mide el nivel de hidrógeno en el aliento a intervalos determinados. El gas hidrógeno se forma cuando la lactosa no se digiere, por lo que tener niveles altos de hidrógeno en el aliento es un signo de que probablemente tenga problemas para digerir la lactosa.
- Prueba acidez en heces: se usa en infantes y niños pequeños. Se analiza la materia fecal para ver si contiene determinados ácidos que se forman cuando la lactosa no se digiere. La existencia de glucosa en las heces

también sugiere problemas para digerir la lactosa.

También se podría realizar una biopsia del intestino delgado para identificar la presencia de lactasa en la mucosa.

Tratamiento

- Principalmente dietético. Se suprime de la dieta todos los alimentos que tengan lactosa. En pacientes muy sensibles se tendrá que suprimir de forma total y en los pacientes que sean menos sensibles se podrá hacer de manera breve, ya que pueden permitirse ingerir pequeñas cantidades de lactosa.
- Administración de sustitutos de lactasa: ingerir suplementos de la enzima lactasa antes de consumir productos lácteos puede evitar la aparición de síntomas en algunas personas, sin embargo, no es eficaz en todos los pacientes que sufren este trastorno.

Intolerancia al gluten

- Es una reacción inflamatoria de base inmune que provoca alteración de la mucosa intestinal, dificultando la absorción de macro y micronutrientes. La proteína causante de esto es el gluten, presente en trigo, cebada y centeno. La enfermedad celíaca es la forma más severa.

Síntomas:

Producción de gases, inflamación del estómago luego de comer, diarreas, estreñimiento con fuerte olor, dolor abdominal, dolor de cabeza y migraña,

sensación de cansancio, problemas en la piel, depresión, pérdida de peso, anemia por deficiencia de hierro, ansiedad, desórdenes autoinmunes, dolor muscular y adormecimiento de brazos y piernas.

Diagnóstico:

Se realiza a través de un historial de signos y síntomas.

Tratamiento:

Se utiliza la farmacología en caso de deficiencias nutricionales y malabsorción grave. Debido a la restricción de alimentos se debe observar la ingesta de alimentos sustitutos que contengan los siguientes nutrientes para evitar las deficiencias: hierro, calcio, fibra, tiamina, riboflavina, niacina y folato.

También se podría recomendar la ingesta de suplementos de electrolitos. Se debe eliminar de la dieta los alimentos que contengan gluten. Esta proteína está presente en muchas harinas y alimentos procesados por lo que la lectura de etiquetas es muy importante. Las siguientes harinas se deben evitar debido a que contienen gluten: harina enriquecida con vitaminas y minerales añadidos, harina, harina de "graham", harina "self-rising", semolina, usada en pastas y couscous.

Pueden incluirse los siguientes: frutas y vegetales, granos, semillas y nueces en su forma natural, huevos, carnes

magras no procesadas, pescado y aves, lácteos bajos en grasa.

Diferencias entre alergias e intolerancia a alimentos

Para poder establecer un diagnóstico y tratamiento adecuado es importante reconocer las diferencias entre ambas condiciones. Entre las diferencias más importantes y fáciles de distinguir podemos mencionar el hecho de que las alergias a alimentos son menos frecuentes que las intolerancias, y sus síntomas son similares a los de la alergia al polen. Los síntomas en el caso de alergias vienen usualmente de repente y se necesita solo una pequeña cantidad del alimento para provocarlos. En la intolerancia a alimentos, los síntomas aparecen gradualmente y la cantidad de alimento a ingerir para que se presenten síntomas, usualmente es mucho mayor. Otra de las diferencias, es que en el caso de las alergias el sistema puede reaccionar de manera rápida, pudiera ser hasta en menos de 30 minutos, pero la intolerancia el cuerpo puede tardar hasta 24 horas, para reaccionar.

En casos extremos las alergias a alimentos podrían causar la muerte al individuo mientras que las intolerancias no. Como ya hemos establecido anteriormente, la identificación de síntomas también nos puede ayudar a diferenciar entre ambas condiciones. En las alergias a alimentos los síntomas mas comunes son picor en la piel, problemas de respiración, dolor en el pecho, cambios en presión arterial y problemas para tragar. La intolerancia a algún alimento presenta síntomas mas bien gastrointestinales, tales como, gases, calambres, inflamación y acidez.

Conclusión

Cuando estudiamos la sintomatología tanto de la alergia a alimentos como de la intolerancia, podemos darnos cuenta que ambas son completamente diferentes y que es importante el diferenciar entre ellas para un tratamiento adecuado. Son condiciones de salud tratables y, con la orientación adecuada de un profesional, no deben poner en riesgo el estado nutricional del individuo que la sufre.

Referencias:

- Acker, W. W., Plasek, J. M., Blumenthal, K. G., Lai, K. H., Topaz, M., Seger, D. L., ... & Zhou, L. (2017). Prevalence of food allergies and intolerances documented in electronic health records. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 140(6), 1587-1591.
- Anagnostou, K., & Orange, J. S. (2018). The Value of Food Allergy Prevention in Clinical Practice in Pediatrics: Targeting Early Life. *Children*, 5(2), 14.
- BBC News Mundo. (2019). Los 8 alimentos que más alergias causan. Recuperado de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-49893981>
- Boyce JA, et al. (2016). Guidelines for the diagnosis and management of food allergy in the United States: Report of the NIAID-sponsored expert panel. Bethesda, Md.: National Institute of Allergy and Infectious Diseases. Recuperado de <http://www.niaid.nih.gov/topics/foodallergy/clinical/Pages/default.aspx>.

- FARE. (2016). Food Allergy Facts and Statistics for the Us. Recuperado de <https://www.foodallergy.org/life-with-food-allergies>
- Fundación Seguridad Alimentaria y Prevención de Alergias (FSA). (2022). Síntomas de la alergia. Recuperado de: <https://funsapa.org/alergia-alimentaria/sintomas/>
- Lee, T. H., Wu, Y. Y., Chan, J. K., Ho, H. K., Li, P. H., & Rosa, D. J. (2017). Immunoglobulin G testing in the diagnosis of food allergy and intolerance. *Hong Kong medical journal= Xianggang yi xue za zhi*, 23(4), 419-420.
- Mayo Clinic. (2017). Food allergy. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/food-allergy/symptoms-causes/syc-20355095>
- MayoClinic. (2022). Cual es la diferencia entre una intolerancia y una alergia alimentaria. Recuperado de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/food-allergy/expert-answers/food-allergy/faq-20058538>
- MedlinePlus. (2018). Alergia a los alimentos. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/foodallergy.html>
- MedlinePlus. (2017). Anafilaxia. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000844.htm>
- Muraro, A., Lemanske, R. F., Castells, M., Torres, M. J., Khan, D., Simon, H. U., ... & Worm, M. (2017). Precision Medicine in Allergic Disease—Food Allergy, Drug Allergy, and Anaphylaxis-PRACTALL document of the European Academy of Allergy and Clinical Immunology and the American Academy of Allergy, Asthma & Immunology. *Allergy*.
- Sicherer, S. H., & Sampson, H. A. (2017). Food Allergy: A review and update on epidemiology, pathogenesis, diagnosis, prevention and management. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*.

PRUEBA DIAGNÓSTICA

Módulo instruccional: Alergia a los alimentos vs intolerancia: ¿en qué se diferencian?

Instrucciones:

1. Conteste las preguntas en el formulario provisto.
2. Utilice la letra "C" para Cierto y la letra "F" para Falso.

Premisas:

1. ____ La alergia a alimentos es una reacción del sistema inmunológico, que ocurre luego de ingerir ciertos tipos de alimentos.
2. ____ Solo la población infantil sufre de alergias a alimentos.
3. ____ En la intolerancia a alimentos, existe es una respuesta del sistema inmunológico.
4. ____ La anafilaxis es un tipo de reacción alérgica potencialmente mortal.
5. ____ Las pruebas cutáneas son efectivas para diagnosticar intolerancias a alimentos.
6. ____ Un síntoma común que indica que un paciente sufre anafilaxis es dificultad para tragar.
7. ____ La intolerancia a alimentos puede causar la muerte.
8. ____ En casos de alergias a alimentos, el único síntoma que se va a presentar es de origen cutáneo.
9. ____ La lactosa es la proteína presente en la leche.
10. ____ El único tratamiento para controlar tanto las alergias como la intolerancia a alimentos es el farmacológico.
11. ____ Solo la ingesta de una pequeña cantidad de un alimento que causa alergia, puede desencadenar síntomas.
12. ____ Las intolerancias a alimentos son más comunes que las alergias.
13. ____ En el caso de las alergias, el sistema inmunológico ataca las azúcares presentes en el alimento.
14. ____ En el caso de la intolerancia al gluten se ve afectada la mucosa intestinal.
15. ____ La prueba de hidrógeno en respiración es utilizada para diagnosticar alguna alergia a alimentos.
16. ____ Los alimentos que más alergias causan lo son: leche, huevo, maní, nueces, trigo, soya, pescados y crustáceos.
17. ____ La lectura de la etiqueta de los alimentos es un método de tratamiento solo en el caso de la intolerancia a alimentos.
18. ____ La producción de gases es un síntoma común en el caso de alergias a alimentos.



Ana G. Méndez University
Educación Continua
Teléfono: 787-288-1118 opción #7
PO BOX 21345 San Juan PR 00928-1345
Núm. Proveedor 00032

Módulo instruccional: Alergia a los alimentos vs intolerancia: ¿en qué se diferencian?

Horas contacto: 3.0

Vigencia: 25 de junio de 2022 al 25 de junio de 2023

Modalidad: Módulo

Inversión: \$18.00

Próximos pasos:

1. Acceder a: <https://continua.agmu.edu/producto/alergias-a-los-alimentos-vs-intolerancia-en-que-se-diferencian-2/>
2. Añadir a carrito.
3. Finalizar compra.
4. Leer el módulo instruccional.
5. Completar hoja de repuesta:
<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=VS0vyNBnSkqIIC-EoYwc3QKVNDps3dZOnSRyn4aBm19UQzVCVldLWkRCNTRMUUhEVVc2UFhFOEIGSiQIQCNjPTEu>

Para dudas o preguntas se puede comunicar al 787-288-1118 opción #7 o a los siguientes correos electrónicos: padual1@uagm.edu o educacioncontinua@uagm.edu