



Alergias en los niños

La alergia describe una afección relacionada con el sistema inmunitario que causa estornudos y picazón, sarpullido crónico, sibilancia o incluso reacciones alérgicas que pueden poner en peligro la vida. Independientemente de si estas reacciones son leves o graves, hay cosas que usted puede hacer para prevenir o controlar la mayoría de los problemas alérgicos.

Cuanto más conozca sobre alergias, más preparado estará para ayudar a su hijo. Continúe leyendo para obtener más información de la American Academy of Pediatrics sobre los síntomas, causas y tratamientos de la alergia.

¿Qué es una alergia?

Las alergias ocurren cuando la parte del cuerpo que combate las enfermedades (el sistema inmunitario) reacciona exageradamente cuando se come, se inhala, se inyecta o se toca una sustancia que por lo general es inofensiva (llamada *alérgeno*). Una alergia no es una enfermedad sino una descripción de la manera en que reacciona el sistema inmunitario. Esta reacción alérgica puede afectar diferentes partes del cuerpo, lo cual resulta en enfermedades o afecciones como las siguientes:

- **Anafilaxia:** una reacción alérgica grave y que puede poner en peligro la vida.
- **Asma:** cuando las vías respiratorias se hinchan, se contraen espasmódicamente y hacen que los conductos de los pulmones se estrechen. El asma se puede desencadenar por una reacción alérgica, aunque también puede producirse por desencadenantes no alérgicos (como una infección o ejercicio).
- **Dermatitis de contacto:** un sarpullido con picazón provocado cuando la piel entra en contacto con cosas como hiedra venenosa y roble venenoso y determinadas sustancias químicas que se encuentran en objetos como cremas, cosméticos y alhajas.
- **Eccema:** también llamado dermatitis atópica; un sarpullido crónico con picazón.
- **Alergia a los alimentos:** una reacción alérgica a los alimentos que puede variar desde dolor de estómago a sarpullido en la piel, hasta una emergencia médica grave como anafilaxia.
- **Fiebre del heno:** una reacción alérgica en los conductos nasales, que provoca goteo, picazón y congestión nasal, y estornudos. La fiebre del heno puede ocurrir en determinados momentos del año o durante todo el año. Junto con los síntomas nasales, son frecuentes los síntomas como ojos llorosos, rojos y con picazón.
- **Urticaria:** ronchas con picazón que pueden estar causadas por alimentos, un virus, medicamentos u otros desencadenantes.
- **Alergia a picaduras de insectos:** reacciones potencialmente graves por picaduras de abejas, avispas, avispones, chaquetas amarillas, hormigas de fuego u otros insectos con aguijón.
- **Alergia a medicamentos:** síntomas como sarpullidos o problemas más graves causados por diversos medicamentos recetados o de venta libre o vacunas.

¿Qué causa las alergias?

Los niños contraen alergias por estar en contacto con alérgenos. Los alérgenos se pueden inhalar, ingerir o inyectar (mediante picaduras o medicamentos) o pueden entrar en contacto con la piel. Algunos de los alérgenos más comunes son:

- Polen de árboles, césped y malezas.
- Moho, en el interior y en el exterior.

¿Qué es la anafilaxia?

La anafilaxia es una reacción alérgica grave. Aparece rápidamente y puede ser mortal. Su hijo deberá recibir tratamiento de inmediato seguido de una llamada al 911 o al número de su emergencia local.

Tratamiento

El principal medicamento que se utiliza para tratar la anafilaxia es la *epinefrina*. Lo deberá recetar el pediatra de su hijo. Si su hijo ha tenido anafilaxia o está en alto riesgo, la epinefrina se debe tener a mano en todo momento. A los niños que tengan la edad suficiente se les puede enseñar a administrarse la epinefrina ellos mismos si fuera necesario. El medicamento viene en jeringas con un autoinyector para facilitar la aplicación. Los niños en riesgo deben tener este medicamento en la escuela con instrucciones de sus pediatras o alergistas sobre cómo y cuándo usarlo. Los antihistamínicos como la difenhidramina y la cetirizina son secundarios a la epinefrina y no se debe depender de ellos para tratar la anafilaxia.

Descargue y complete un Plan de emergencia en casos de alergia y anafilaxia en [HealthyChildren.org/AnaphylaxisPlan](https://www.healthychildren.org/AnaphylaxisPlan).

Síntomas

La anafilaxia incluye una amplia variedad de síntomas que por lo general aparecen rápidamente. Los síntomas más comunes pueden afectar las siguientes partes del cuerpo:

- **Piel:** picazón, urticaria, enrojecimiento o hinchazón.
- **Nariz:** estornudos, congestión nasal o goteo nasal.
- **Boca:** picazón, hinchazón de los labios o la lengua.
- **Garganta:** picazón, opresión, problemas para tragar o ronquera.
- **Pecho:** falta de aliento, tos, sibilancia, dolor en el pecho o sensación de opresión en el pecho.
- **Corazón:** pulso débil, desmayos o shock.
- **Intestino:** vómitos, diarrea o cólicos.
- **Sistema nervioso:** mareos, desmayos o sensación de que está por morir.

Causas

Estos son los alérgenos más comunes que pueden desencadenar anafilaxia:

- **Alimentos,** en especial maníes, frutos secos (como almendras, nueces de Brasil, castañas de cajú, pacanas y nueces), mariscos, pescado, leche y huevos. En casos poco comunes, la anafilaxia puede estar relacionada con un determinado alimento seguido de ejercicio.
- **Picaduras de insectos** como las de abejas, avispas, avispones, chaquetas amarillas u hormigas de fuego.
- **Medicamentos** como antibióticos y medicamentos anticonvulsivos. Sin embargo, cualquier medicamento, incluso la aspirina y otros fármacos antiinflamatorios no esteroideos, tiene el potencial de causar reacciones graves.

- Ácaros del polvo que viven en la ropa de cama, las alfombras y otros elementos que retienen la humedad.
- Caspa de animales con pelaje como gatos, perros, caballos y conejos.
- Algunos alimentos y medicamentos.
- Veneno por picaduras de insectos.

Las alergias tienden a ser hereditarias. Si alguno de los padres tiene una alergia, hay mayores posibilidades de que su hijo también tenga alergias. Este riesgo aumenta si ambos padres son alérgicos.

¿Cómo puedo distinguir si los síntomas son de una alergia o un resfrío?

Las alergias que afectan la nariz pueden tener como resultado los siguientes síntomas:

- Goteo y picazón nasal con secreción aguada y transparente, congestión nasal o ambos.
- Ojos llorosos y con picazón.
- Estornudos reiterados y picazón de la nariz, los ojos o la piel que dura semanas o meses.
- Ausencia de fiebre.
- Síntomas estacionales frecuentes; por ejemplo, solo en primavera, en verano o en el otoño antes de que lleguen las heladas.
- Somnolencia (no obstante, por lo general, los niños con síntomas nasales causados por alergias no actúan como si estuvieran enfermos)

Los síntomas del resfrío incluyen:

- Congestión nasal.
- Secreción nasal transparente o de color y espesa, y que dura entre 3 y 10 días, con o sin fiebre, por lo general en momentos del año como la estación de "resfríos y gripe".
- Estornudos ocasionales.
- Sensación de malestar, cansancio o decaimiento y falta de apetito.

¿Cuándo aparecen por primera vez los síntomas alérgicos en los niños?

Algunas afecciones alérgicas se presentan a temprana edad. Por ejemplo, el eccema por lo general ocurre durante los primeros años después del nacimiento mientras que la fiebre del heno aparece durante el preescolar o los primeros grados de la escuela. En el caso de algunos niños, las alergias disminuyen aproximadamente en el momento de la pubertad. Otros continuarán teniendo problemas en los años adultos.

¿Ayudan los tratamientos con fármacos?

Existen muchos medicamentos para tratar afecciones alérgicas. Estos medicamentos incluyen comprimidos o jarabes antihistamínicos, gotas oculares, aerosoles nasales, tratamientos para el asma y cremas o ungüentos. Algunos son medicamentos de venta libre. Estos medicamentos pueden ayudar a aliviar los síntomas como picazón, estornudos, congestión, goteo nasal, sibilancia, tos y sarpullidos. Los medicamentos para la alergia pueden tener efectos secundarios menores como somnolencia e irritabilidad. Antes de usar cualquier medicamento para la alergia, lea detenidamente las advertencias de la etiqueta.

Afecciones alérgicas comunes

Afección	Desencadenantes	Síntomas
Anafilaxia	Alimentos, medicamentos, picaduras de insectos y látex.	Síntomas respiratorios, en la piel y en el intestino, que pueden empeorar rápidamente. Los síntomas graves podrían incluir dificultad para respirar y mala circulación sanguínea.
Asma	Humo del cigarrillo, infecciones virales, polen, ácaros del polvo, animales con pelaje, aire frío, cambios de las condiciones climáticas, ejercicio, esporas del moho transportadas por aire y estrés.	Tos, sibilancia y dificultad para respirar (en especial durante actividades o ejercicio); opresión en el pecho.
Dermatitis de contacto	Contacto de la piel con hiedra venenosa o roble venenoso, látex, detergentes y limpiadores del hogar, o sustancias químicas en algunos cosméticos, champús, medicamentos para la piel, perfumes y alhajas.	Manchas rojas y elevadas con picazón, donde se pueden formar ampollas si es grave. La mayoría de las manchas se encuentran en las zonas de contacto directo con el alérgeno.
Eccema (dermatitis atópica)	Algunas veces empeora por alergias a alimentos o por entrar en contacto con alérgenos como polen, ácaros del polvo y animales con pelaje. También se puede desencadenar por irritantes, infecciones o sudoración.	Piel seca, enrojecida y con picazón, y sarpullido. Los sarpullidos pueden supurar o ser muy secos.
Alergias a alimentos	Cualquier alimento, pero los más comunes son huevos, maníes, leche, frutos secos, soja, pescado, trigo y mariscos.	Vómitos, diarrea, urticaria, eccema, dificultad para respirar y, posiblemente, disminución de la presión arterial (shock).
Fiebre del heno	Polen de árboles, césped o malezas.	Congestión nasal, estornudos y goteo nasal; respiración por la boca debido a la congestión nasal; frotación o fruncimiento de la nariz y la cara para aliviar la picazón nasal; ojos llorosos y con picazón o enrojecimiento o hinchazón en los ojos o debajo de ellos.
Urticaria	Alergias a alimentos, infecciones virales y medicamentos como la aspirina y la penicilina. Algunas veces, la causa es desconocida.	Manchas con picazón en la piel o bultos (grandes y pequeños), comúnmente conocidos como ronchas, que son más rojos o pálidos que la piel que los rodea. La urticaria se puede encontrar en diferentes partes del cuerpo y no permanece en la misma área durante más de unas pocas horas.
Alergia a picaduras de insectos	Picaduras de insectos como las de abejas, avispas, avispones, chaquetas amarillas u hormigas de fuego.	Anafilaxia
Alergia a medicamentos	Diversos tipos de medicamentos o vacunas.	Sarpullido en la piel con picazón, anafilaxia.

Si alguno de estos medicamentos no alivia los síntomas de su hijo o si los efectos secundarios son muy fuertes, llame a su pediatra. Quizá su hijo necesite un medicamento o una dosis diferente. Si bien los medicamentos pueden ser útiles, también es importante identificar los desencadenantes de la alergia y eliminarlos cuando sea posible.

¿Cuándo necesita mi hijo ver a un alergista?

En algunos casos, su pediatra puede recomendarle que su hijo vea a un alergista certificado, un médico que se especializa en alergias. Probablemente el alergista

- Buscará desencadenantes para la alergia de su hijo.
- Sugerirá maneras de evitar la causa de los síntomas de su hijo.
- Le indicará un plan de tratamiento para seguir.

¿Qué son las vacunas contra la alergia?

Quizá se recomienden vacunas contra la alergia, también llamadas inmunoterapia. Estas vacunas contienen pequeñas cantidades de las sustancias a las que su hijo es alérgico. Esta terapia permite que el cuerpo de su hijo se vuelva menos sensible a estas sustancias. Las vacunas contra la alergia pueden ayudar a disminuir los síntomas de fiebre del heno y asma y prevenir la anafilaxia por alergias a picaduras de insectos. Sin embargo, no están disponibles para alergias a los alimentos.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo?

Lo mejor es identificar y evitar las cosas a las que su hijo es alérgico. Si su hijo tiene una afección alérgica, intente identificar y evitar los desencadenantes de las siguientes maneras:

- Mantenga cerradas las ventanas durante la estación de polen, en especial los días secos y ventosos, cuando las concentraciones de polen son más altas.
- Mantenga la casa limpia y seca para reducir el moho y los ácaros del polvo.
- Evite tener mascotas y plantas de interior.
- Evite las cosas que usted sabe que le causan reacciones alérgicas a su hijo.
- No permita que nadie fume en ningún lugar cerca de su hijo, en especial en su hogar y en el automóvil.
- Consulte a su pediatra qué medicamento seguro y eficaz se puede usar para ayudar a aliviar o prevenir los síntomas de la alergia.

De parte de su médico



American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



healthychildren.org

Powered by pediatricians. Trusted by parents.
from the American Academy of Pediatrics

La American Academy of Pediatrics (AAP) es una organización formada por 66 000 pediatras de asistencia primaria, especialistas pediátricos auxiliares y especialistas en cirugía pediátrica dedicados a la salud, la seguridad y el bienestar de bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Las personas que aparecen en las fotografías de esta publicación son modelos profesionales. No tienen ninguna relación con los temas tratados. Cualquier personaje que estén representando es ficticio. La lista de recursos no implica que la American Academy of Pediatrics (AAP) los avale. La AAP no se responsabiliza por el contenido de los recursos externos. Al momento de la publicación, la información estaba vigente. La información que se incluye en esta publicación no se debe usar como reemplazo de la asistencia médica y los consejos de su pediatra. Es posible que existan variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo con los hechos y circunstancias individuales.

Translation of *Allergies in Children*

© 2018 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.