

Lo que debes saber sobre las alergias alimentarias múltiples (AAM)



www.okto.shop

Índice

1. Definiciones y estadísticas

1.1 Conociendo los términos básicos de las alergias	4
1.2 ¿Qué son las alergias alimentarias?	5
1.3 ¿Cómo identificar el tipo de alergia alimentaria?	6
1.4 ¿Qué implican las alergias alimentarias múltiples?	8
1.5 Prevalencia e incidencia en Chile y el mundo	9

2. Profesionales de la salud y tratamientos

2.1 ¿A cuál profesional acudir?	11
2.2 ¿Por qué es importante que una persona con AAM lea y entienda el etiquetado de los productos procesados?	12

3. Preguntas frecuentes 14 - 15 - 16

4. Consejos prácticos

4.1 Consejos para mantener una cocina libre de contaminación cruzada	18
4.2 Consejos para llevar un diario de alimentación	19
4.3 Consejos para cuidar la salud mental en este proceso	20



Suscríbete a nuestro newsletter

Mantente al tanto de lo que pasa en el mundo de las condiciones alimentarias

[Suscríbete aquí](#)





Definiciones y estadísticas



1.1 Conociendo los términos básicos de las alergias

Para poder entender qué son las alergias alimentarias múltiples (AAM), debemos aprender primero **qué es una alergia**.

Una alergia es una reacción o respuesta exagerada del sistema inmunológico hacia una sustancia “extraña” llamada “alérgeno”. Las personas que reaccionan de esta forma suele ser porque tienen mayor sensibilidad por aquellas sustancias, por ejemplo: al polen, ácaros, alimentos, entre otras.

En el 99,9% de los casos es proteína el alérgeno (o incluso fracciones más pequeñas de proteínas como péptidos). Hay casos puntuales en el que otros componentes también pueden provocar reacciones alérgicas. Por ejemplo, los sulfitos que son sales.



Este documento gratuito no sustituye las directrices de los médicos especialistas. Es una guía general que refuerza lo que el personal médico calificado ya ha investigado sobre el tema.



1.2 ¿Qué son las alergias alimentarias?

Las reacciones alérgicas a alimentos ocurren luego de haber ingerido o inhalado las proteínas de un alimento en particular, pudiendo generar síntomas en cuestión de segundos, minutos, horas o días.

A veces, hasta una pequeña cantidad del alimento puede ocasionar síntomas leves o graves. Estos podrían ser: problemas en el tracto digestivo (vómitos, colitis, constipación y/o dolor abdominal), urticaria, dermatitis, inflamación de las vías respiratorias o incluso un shock anafiláctico.

Las alergias alimentarias han sido un problema de salud muy presente desde tiempos antiguos. El primer reporte de un paciente con alergia alimentaria fue hecho en China hace más de 4000 años.

Hipócrates se refería a “humores hostiles” en algunos hombres que sufrían síntomas al consumir queso. Tito Lucrecio Caro (98-55 a. C.) escribió en uno de sus poemas: “Para lo que algunos es comida, para otros es veneno”, sugiriendo fuertemente que desde hace más de 2000 años ya se conocían las reacciones adversas de los alimentos.

Sin embargo, el término “AAM” como concepto médico es más bien nuevo. En Chile no existen datos oficiales que indiquen su antigüedad.



1.3 ¿Cómo identificar el tipo de alergia alimentaria?

Existen alergias mediadas por Inmunoglobulina E (IgE) y no mediadas por IgE (celulares) o mixtas.

Las IgE son anticuerpos o “defensas” fabricadas por el sistema inmune para combatir al alérgeno. Las alergias mediadas por IgE desarrollan síntomas de manera más rápida y en forma exacerbada, es decir, más graves y asociadas a reacciones de anafilaxia.

En las alergias que son mediadas por células o mixtas, los síntomas se desarrollan transcurrido mayor tiempo, de manera paulatina y son menos graves.

Dicho esto, no existe una relación única entre el tipo de alimento y la reacción alérgica que ocasione, ya que depende de cada persona. Por ejemplo, la dermatitis es un síntoma común en las alergias alimentarias y el gatillador puede ser una manzana. Pero, la misma manzana en otra persona puede provocar un shock anafiláctico. Por lo tanto, **el tipo de reacción depende de la persona y no del alimento.**

Algunos de los síntomas más frecuentes, numerados de menor a mayor gravedad, son los siguientes:

- Llanto de origen inexplicable (en niños y lactantes)
- Dolores y cólicos
- Hormigueo o picor en la boca
- Heces blandas de olor ácido
- Prurito
- Urticaria, comezón o eccema
- Dermatitis atópica
- Hinchazón de los labios, la cara, la lengua, la garganta o de otras partes del cuerpo
- Dolor abdominal y vómitos
- Diarrea
- Alergia gastrointestinal inmediata (vómitos, diarrea explosiva, dolor abdominal)
- Sibilancias, congestión nasal o dificultad para respirar
- Retraso en la curva de crecimiento y/o mal incremento de peso
- Desnutrición
- Anafilaxia

Existen tres tipos de exámenes para diagnosticar alergia alimentaria: pruebas cutáneas, análisis de sangre IgE específico y prueba de tolerancia oral.

Dentro de **las pruebas cutáneas**, la más conocida es el “Prick Test”, el cual consiste en la aplicación de gotas que contienen el alérgeno a través de un pinchazo en el brazo y luego se observa y registra la reacción inmediata, a los 15 minutos y finalmente a los 30 minutos. También existen otras pruebas cutáneas para reacciones tardías (desde 24 a 72 horas) de alimentos o productos cosméticos llamado “Test de Parches”.

El análisis de sangre IgE específico mide cuántos anticuerpos IgE produce el cuerpo en respuesta a un alérgeno en particular. Para ello, se analiza la muestra de sangre extraída por separado para cada alérgeno que pueda estar causando las alergias. Usualmente se analiza para 22 o 36 tipos de alérgenos.

Finalmente, **el estudio de provocación oral** consiste en una dieta de eliminación de 15 días, seguida por una provocación oral, es decir, la ingestión del alérgeno. Esta no puede ser llevada autónomamente, ya que se necesita la orientación de un profesional de salud o estar en un contexto hospitalario para controlar los síntomas.



Encuentra productos sin alérgenos en nuestra app



Descárgala hoy en

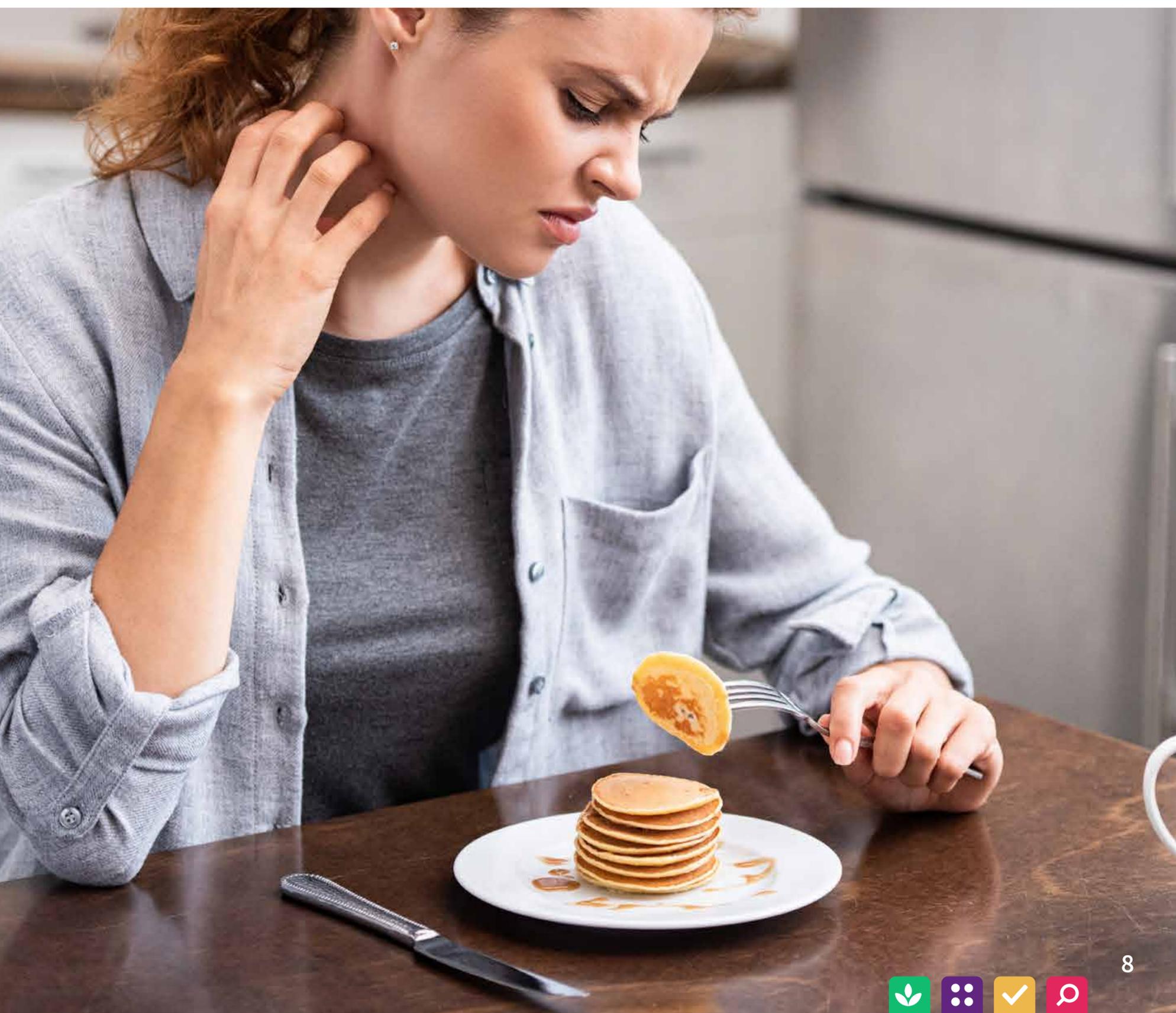


1.4 ¿Qué implican las alergias alimentarias múltiples?

Cuando hablamos de alergia alimentaria múltiple (AAM), **nos referimos a personas que presentan sensibilidad a más de tres alimentos** y, al igual que en cualquier alergia alimentaria, existen factores predisponentes para desarrollarlas:

- Factores genéticos o la historia familiar de atopia/alergias.
- Factores ambientales como la exposición temprana a alérgenos alimentarios, por ejemplo, a la proteína de leche de vaca.

Una característica importante de las AAM es que **pueden presentarse en diferentes momentos de la vida y no necesariamente todas juntas**. Por ejemplo, una misma persona puede presentar alergia a la proteína de leche de vaca (APLV) a los 6 meses de vida, superarla, pero después desarrollar alergia al maní a los 2 años y alergia a los mariscos a los 3 años. **Si bien en la niñez algunas de estas alergias suelen superarse, existen casos de adolescentes y personas adultas con AAM.**



1.5 Prevalencia e incidencia en Chile y el mundo

Aunque no hay datos epidemiológicos oficiales sobre AAM en Chile y el mundo, los primeros estudios que entregan una definición del término (1975), **sugieren que las AAM ocurren en ambos sexos y en todas las edades**. En edad temprana se presentan más en niños que en niñas, mientras que en la adultez son más comunes en mujeres que en hombres.

Según un informe de la Organización Mundial de Alergias (WAO), hasta el año 2019 la prevalencia de alergias alimentarias en niños estaría entre el 4-6% y entre el 1-3% en adultos. Sin embargo, es una condición con tendencia al alza.

Los siguientes alimentos y sus derivados son etiquetados de forma obligatoria en Chile, de acuerdo a lo establecido en el Reglamento Sanitario de los Alimentos, artículo N° 107, letra h:

- Cereales que contienen gluten: trigo, avena, cebada, centeno, espelta o sus cepas híbridas y sus productos.
- Crustáceos y sus productos.
- Huevos y sus productos.
- Pescados y productos pesqueros.
- Maní y productos derivados.
- Soya y sus productos.
- Leche y productos lácteos (incluida lactosa).
- Nueces y productos derivados.
- Sulfitos.

No obstante, hay personas que pueden reaccionar a otros tipos de alimentos, por ejemplo, frutas.



OK

Profesionales de la salud y tratamientos

2.1 ¿A cuál profesional acudir?

Siempre que exista una sospecha de una reacción alérgica se debe asistir lo antes posible al médico. En caso de ser una reacción grave que involucre las vías respiratorias, se debe asistir a un servicio médico de urgencias.

Una vez que se confirme el diagnóstico de alergia alimentaria, el o **los profesionales más idóneos para asesorarse son los médicos Gastroenterólogos y/o Inmunólogos**, junto con el médico pediatra de cabecera (en caso de presentarse en niños). Además, es crucial que también te asesores con **un o una profesional nutricionista especialista en alergias alimentarias**, pues una vez confirmado el diagnóstico se debe excluir por completo el alimento, teniendo que buscar reemplazos de los nutrientes que nos aportaba aquel alimento.

El tratamiento consiste en una dieta de exclusión, es decir, en la eliminación total del o los alimentos que causan la reacción alérgica, así como de todos los productos, ingredientes o aditivos que puedan venir del alimento en cuestión o que hayan podido ser contaminados en su procesamiento. En personas con extrema sensibilidad se debe evitar hasta la inhalación del alérgeno.

Cuando se produce un shock anafiláctico es obligatorio la administración de adrenalina. En casos menos severos, el médico puede recomendar antihistamínicos y/o corticoides.



2.2 ¿Por qué es importante que una persona con AAM lea y entienda el etiquetado de los productos procesados?

Al igual que en toda alergia alimentaria, **es crucial para lograr el tratamiento de exclusión**, pues el etiquetado nos entrega la información necesaria para discriminar si un alimento es o no apto para la condición alérgica.

A continuación, te mostramos cómo interpretar la declaración de ingredientes y alérgenos del etiquetado nutricional:

- Cuando el producto contenga algún alérgeno alimentario, deberá indicarse en la misma lista de ingredientes o bajo el título **“Contiene....”**, señalando el alérgeno involucrado. *Ver imagen 1*
- Si el ingrediente es un derivado de cualquiera de los alérgenos, deberá rotularse el ingrediente y además el alérgeno. **Ejemplo: Caseína (Leche).**
- Si el alimento tiene riesgo de contaminarse por cualquier evento del proceso productivo con algún alérgeno, se deberá incluir la frase: **“Puede contener...”** o **“Contiene pequeñas cantidades de...”** o **“Contiene trazas de...”** o **“Elaborado en líneas que también procesan...”**, indicando el alérgeno del que se trate. *Ver imagen 2*



Imagen 1



Imagen 2

Para facilitarte esta tarea, nuestra app gratuita te entrega toda la información nutricional sobre los productos disponibles en el mercado. ¡Descárgala desde la tienda de aplicaciones de tu celular, edita tu perfil según tus restricciones alimentarias y sabrás si un producto es o no apto para ti!



Preguntas frecuentes

3.1 ¿Es lo mismo ser intolerante a algunos alimentos que ser alérgico a ellos?

No. Una intolerancia alimentaria es la sintomatología experimentada posterior a la ingestión de un alimento por falta de las enzimas encargadas de digerir el alimento o por consumir más de lo que pueden procesar, generando así un trastorno de malabsorción.

En las alergias, los síntomas pueden ser multisistémicos y más graves, es decir, respiratorios, cutáneos y/o gastrointestinales. En las intolerancias, la sintomatología es principalmente gastrointestinal.

En suma, la diferencia radica que en las intolerancias no hay intervención del sistema inmune, mientras que en las alergias sí.

3.2 ¿Es una enfermedad que solo se diagnostica en la niñez?

Las AAM pueden ser diagnosticadas a cualquier edad. De hecho, podemos encontrar personas que solo han sido sensibles a uno o dos alérgenos en la niñez temprana y luego, en la adolescencia o adultez, presentan sensibilidad por otro alérgeno.

3.3 AAM y APLV: ¿son lo mismo?

No y es importante conocer el porqué. El concepto AAM está definido como “la presencia de sensibilidad a tres o más alimentos”. Por ejemplo, una persona puede tener alergia al maní, soya y huevo. En cambio, la APLV es un tipo de alergia específica a la proteína de la leche de vaca.

Pero, ¿puede una persona con AAM tener también APLV? Sí, es posible si presenta reacción a este alimento junto a otros más. Sin embargo, no todos quienes tienen APLV desarrollarán alergia a otros alimentos (AAM).

Si quieres saber más sobre la APLV, puedes descargar gratis nuestra Guía de APLV.

Cuando lees el etiquetado de un producto **¿tienes más preguntas que respuestas?**

Descarga nuestra app **y encuentra la información que necesitas de forma rápida y sencilla**



Descárgala hoy en



3.4 ¿Por qué es común ver niños con APLV y que, a la vez, tienen AAM?

Se debe a la reacción cruzada existente entre las proteínas de algunos alimentos. En palabras simples, ocurre porque las proteínas de los alimentos en cuestión se parecen entre sí, entonces el sistema inmunológico responde de manera similar a ellas.

Casos como estos ocurren con la alergia al maní y al resto de las legumbres, así como también la APLV y la reacción hacia la soya o a la leche de otros mamíferos.

3.5 ¿Son todos los alérgicos alimentarios múltiples mediados por IgE?

No necesariamente, porque eso dependerá de cada organismo.

En APLV, se estima que hasta un 60% de los casos de alergia a las proteínas de la leche de vaca estarían producidos por mecanismos no mediados por IgE, mientras el otro 40% estaría mediado por IgE. Por otro lado, la alergia al trigo es siempre mediada por IgE.

3.6 ¿Se pueden superar algunas alergias? ¿Cuándo?

Sí, algunos niños superan sus alergias alimentarias cuando crecen y su incidencia disminuye a medida que aumenta la edad. **Sin embargo, existe una gran cantidad de personas que no superan nunca las alergias, ya sean alimentarias o no.**

No se puede establecer con exactitud cuándo se superan, ya que depende de cada organismo y del nivel de tolerancia que vaya adquiriendo el sistema inmunológico.

3.7 ¿Por qué es importante que una persona AAM no consuma alimentos a granel?

Porque al no tener un envase con etiquetado nutricional, no se puede asegurar que el alimento no haya sido contaminado con otros durante su procesamiento y manipulación.

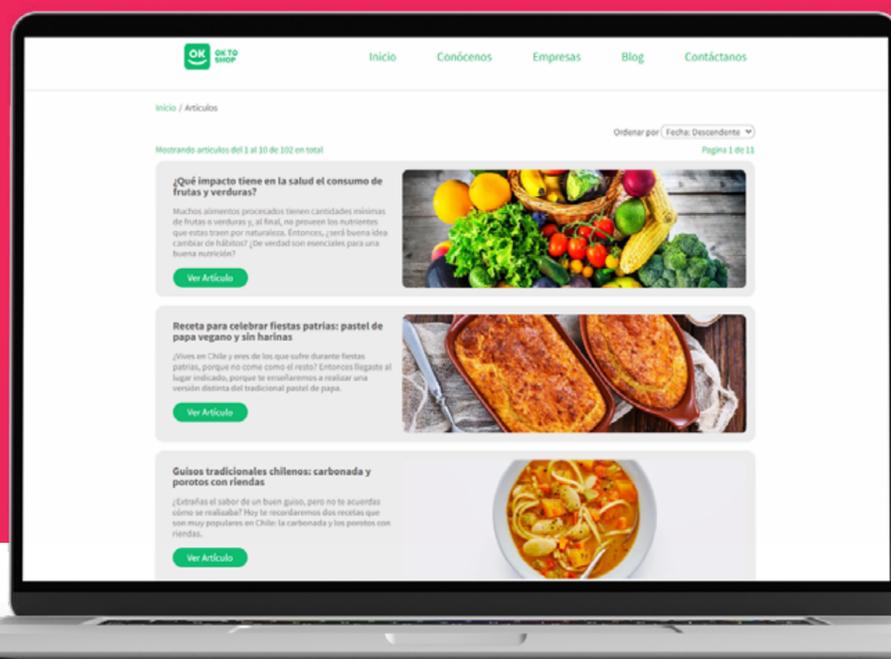
Ahora bien, ¿y si el lugar de venta indica que es libre de un alérgeno en particular? Tampoco es recomendable su consumo, pues no se conocen los métodos de almacenamiento.

3.8 Si tengo AAM, ¿es riesgoso comer en un restaurante?

En este caso ocurre lo mismo que con los alimentos a granel. Al no conocer los métodos de cocción, manipulación y almacenamiento que pueda existir en cierto restaurante, comer en él pone en riesgo la salud de las personas alérgicas.

Encuentra información sobre **restricciones, condiciones alimentarias, recetas y mucho más en nuestro blog**

okto.shop/blog



3.9 ¿Cuáles son algunas marcas existentes en el mercado para personas con AAM?

Son pocas las marcas que producen alimentos libres de varios alérgenos a la vez, pues es un desafío de la industria alimentaria.

Una de las más conocidas es Orgran, marca que se especializa en producir alimentos libres de siete de los alérgenos más comunes: leche, huevos, nueces, trigo, sésamo, soya y mariscos.

También podemos encontrar marcas como Delici, quienes producen alimentos veganos, sin lácteos, sin huevo y sin gluten o BocanBoca que comercializa pita chips libres de huevo, leche y soya.

Otras marcas libres de diferentes tipos de alérgenos son las pastas El Dorado, productos Rengün, productos TIKA, My Foods, golosinas VIDAL, entre otras.

Desde nuestra app puedes crear un perfil totalmente acorde a tus necesidades, seleccionando cada alérgeno al que seas sensible. De esta forma, te mostraremos los productos clasificados en aptitud de acuerdo a esas directrices.

3.10 ¿Cómo afecta emocionalmente a los padres y la familia este diagnóstico?

Nos responde la **psicóloga clínica Giannina Plaza Mancilla**, titulada de la Universidad de las Américas, quien es especialista en el área infanto-juvenil y adultos, además de ser madre de un bebé con alergia alimentaria:

“Llegar al diagnóstico de un hijo con AAM significa un **cambio en la vida de la familia en muchos aspectos**: la forma de alimentarse, de comprar y en la forma que vive. Por ejemplo, ir a comprar al supermercado —algo que es tan sencillo para muchos— para una familia que está con este diagnóstico puede resultar agobiante.

Lo primero en este proceso es **aceptar el duelo del diagnóstico médico**. También es importante **psicoeducar a la familia**, es decir, explicarles con paciencia que, aunque los niños se ven bien y pueden estar bien, si llegan a comer algo que no sea apto para ellos las crisis pueden llegar a una urgencia médica.

Es fundamental que el entorno valide el diagnóstico y que no piense que es una exageración. La familia es un pilar importante, ya que muchas veces las mamás —quienes son principalmente las cuidadoras que están 24/7— empiezan la dieta restrictiva y eso a veces tiende a que se alejen de compartir con amigos, con la familia y dejen de socializar. Todo lo anterior causa un desgaste emocional y físico.”

The background is a solid light yellow color. It is decorated with several white line-art icons of speech bubbles and circles of varying sizes. Some speech bubbles contain three dots or three horizontal lines, representing text or a list. The 'OK' text is centered in the upper half of the page.

OK

Consejos prácticos

4.1 Consejos para mantener una cocina libre de contaminación cruzada

- Utiliza y marca tus propios utensilios para cocinar. Por ejemplo: ollas, sartenes, cuchillos, tenedores, cucharas, tablas, colador, espumadera, etc.
- Antes de cocinar, limpia todas las superficies que se vayan a utilizar para la preparación de alimentos libres de alérgenos.
- Cocina primero las preparaciones sin él/los alérgenos y luego las preparaciones para el resto de la familia.
- Procura seguir un flujo unidireccional al cocinar, es decir, no volver atrás en las etapas de preparación.
- En caso de utilizar el mismo horno, no cocines al mismo tiempo preparaciones libres de los alérgenos con las no aptas. Primero debes limpiar el horno, cocinar las preparaciones aptas y luego las no aptas.
- No utilices el mismo medio de cocción para un alimento con y sin alérgenos. Por ejemplo, aceites y aguas de cocción.
- Guarda los alimentos libres de alérgenos en recipientes con tapa y alejados del resto. Márcalos si lo estimas necesario.



4.2 Consejos para llevar un diario de alimentación

Un diario de alimentación es un registro diario de lo que se come y bebe cada día. Este diario puede ayudar tanto al médico como a ti a comprender la relación entre lo que ingieres y los síntomas experimentados.

Independientemente de la herramienta física o digital que uses para escribirlo, te damos algunas recomendaciones:

- Anota los horarios de todas las comidas, snacks, bebestibles y picoteos del día. Hazlo en el mismo momento en que comas para que no lo olvides.
- Indica el nombre del producto procesado que comiste. Si lo cocinaste tú, incluye todos ingredientes de la preparación, hasta las especias y aliños.
- Anota la medida casera o gramaje de los consumido (la cantidad que comiste).
- Las vitaminas, suplementos y medicamentos también deben anotarse.
- Si experimenta síntomas digestivos, respiratorios, dérmicos u otros deben ser anotados con su característica y horario. Por ejemplo: 16:20 hrs diarrea con sangre; 13:15 manchas rojas en rostro sin picazón.
- Descarga OK to Shop para que tengas a mano toda la información del alimento que vas a comer. En cada ficha de producto encontrarás sus ingredientes, trazas, sellos certificadores, tabla nutricional y mucho más.

Ejemplo de diario de alimentación:

Horario	Comida o alimento	Marca	Ingredientes	Cantidad	Síntomas

4.3 Consejos para cuidar la salud mental en este proceso

- **Establecer redes de apoyo.** Hoy en día se está hablando más de las alergias alimentarias, lo cual ha creado tribus de acompañamiento. También es importante pedir ayuda psicológica para vivir este proceso, ya que en este periodo se experimenta ansiedad, angustia y muchos temores.
- **Buscar asesoramiento nutricional.** Si estás experimentando una dieta de exclusión, también vivirás cambios físicos en tu cuerpo y esto va a afectar tu salud mental.
- **Resistir la tendencia al aislamiento.** Para una persona con AAM, su red principal de apoyo es la familia. Por lo tanto, la familia y otros cercanos deben informarse sobre lo que es una alergia alimentaria e integrar a la persona con AAM en sus actividades para que viva este proceso acompañado.
- **Mantenerse siempre informado.** El desconocimiento de lo que está sucediendo con la salud de un(a) hijo(a) con AAM, sobre todo con síntomas graves, desgasta emocional y físicamente a los padres. Es fundamental tener un médico especialista en alergias alimentarias que aclare tus dudas y te explique la situación médica de tu ser querido.
- **Mantener la calma durante las contrapruebas.** Es posible que, a pesar de mucho esfuerzo, una persona con AAM vuelva a reaccionar al mismo producto alimenticio. Hay que destacar que este es un proceso largo y único, donde no siempre se tolerarán todas las contrapruebas en el momento deseado. En el caso de un(a) niño(a), hay que recordar que, a la vez, está viviendo su etapa de desarrollo, lo cual va más allá del diagnóstico de alergia alimentaria.
- **Usar medios tecnológicos como apoyo.** Aplicaciones como OK to Shop son un gran aliado para calmar la ansiedad al momento de comprar, pues ayuda a entender las etiquetas de los productos alimenticios y encontrar alternativas aptas.
- **Controlar la sensación de miedo hacia la comida.** Encontrar médicos especialistas con quienes te sientas comprendido(a) te ayudará a transitar este período de la mejor manera, teniendo en cuenta que para algunos es más acotado en tiempo, pero para otros no. Si consideras que lo anterior no es suficiente para lograr vencer tus temores, acude a un(a) psicólogo(a), quien te puede entregar las herramientas necesarias para vivir con este diagnóstico de una forma más sana emocionalmente.



Psicóloga clínica Giannina Plaza Mancilla