

Alergias a Alimentos



¿CÓMO PUEDO SABER SI MI HIJO TIENE ALERGIAS A ALIMENTOS?

Las alergias pueden ser confusas. Una alergia significa que un niño es extra sensible a algo que ha tocado, comido o aspirado. ¡Ese “algo” puede ser cualquier cosa! Las alergias vienen de familia, pero hasta un bebé sin historial familiar de alergias puede tener reacciones.

SU BEBÉ PUEDE TENER ALERGIAS SI USTED NOTA ALGO DE LO SIGUIENTE:

- Eczema, urticaria u otro tipo de erupción de la piel
- Vómito
- Diarrea
- Sangre en las heces
- Jadeo
- Picazón o hinchazón en los labios, la lengua, la boca o la garganta
- Dificultad para respirar o tragar

Todos estos son signos de una posible alergia. **Si su hijo no puede respirar, llame al 911.** Si su hijo tiene otros síntomas, llame a su proveedor de atención primaria pediátrica para consultar. Introduzca nuevos alimentos uno a la vez y espere varios días entre uno y otro para observar las reacciones. Si usted nota una reacción, deje de darle ese alimento y consulte con el proveedor de su hijo para que le ayude con un plan de comidas.

Entre los alimentos más comunes que producen alergias están:

- Huevo
- Leche
- Maní o cacahuete
- Pescado
- Frutos secos (marañón, pistacho, pecana)
- Trigo

¿CÓMO PUEDO SABER SI MI BEBÉ ES ALÉRGICO A LA LECHE?

Los adultos con esta alergia por lo general tienen heces blandas o con sangre después de tomar leche o comer queso, etc. Los lactantes pueden mostrar los mismos síntomas porque la proteína de la leche puede pasar a la leche materna. Algunas fórmulas para lactantes también contienen productos lácteos. Los lactantes con esta alergia pueden tener la nariz congestionada o una erupción en la cara que no desaparece. El proveedor de atención de salud de su hijo puede ayudarle a determinar si estos síntomas están relacionados con una alergia a la leche. Hable con este proveedor antes de cambiar la fórmula. A los bebés con alergias a la leche a veces se les pasa cuando crecen. Aun así, solamente ofrézcale leche al bebé otra vez con el apoyo de su proveedor.

¿QUÉ PUEDE DECIR DE INTRODUCIR CACAHUETES?

Consulte con el proveedor de atención de su bebé para planear la mejor manera de introducir cacahuetes. Nunca le dé al bebé cacahuetes enteros, ya que pueden atragantarse con ellos. A la mayoría de los bebés se les puede comenzar a dar con cuidado productos de cacahuetes a los seis meses aproximadamente (si su proveedor está de acuerdo). Esto reduce el riesgo de alergias al cacahuete. Los niños con eczema u otras alergias conocidas pueden beneficiarse de una exposición a cacahuetes a temprana edad. Pero esto podría necesitar hacer primero una prueba de alergias. Otro método es darle a su bebé productos de cacahuete por primera vez en Pregúntele a su proveedor sobre esta opción.

ESCANEE PARA OBTENER
MÁS INFORMACIÓN

