

¿Qué sabe sobre  
la alergia?



# ¿VA A TENER UN HIJO?

¿USTED O ALGÚN MIEMBRO DE SU FAMILIA PADECE  
ALERGIA O LA HA PADECIDO EN EL PASADO?

AHORA, HAY ALGO QUE PUEDE HACER INCLUSO  
ANTES DE QUE APAREZCA LA ALERGIA, PARA EVI-  
TAR QUE SU HIJO TENGA LOS MISMOS PROBLEMAS.

# ENTENDER LA ALERGIA PARA PREVENIRLA MEJOR

## ¿Qué es la alergia?

La alergia es una reacción excesiva a sustancias extrañas por parte del organismo humano. La alergia produce desequilibrio en el sistema inmune. Hablamos de «hipersensibilidad» para describir la manera como el organismo reacciona de forma excesiva a ciertas sustancias, llamadas «alérgenos». El organismo, para poder defenderse, produce anticuerpos (IgE) y libera histaminas, una de las sustancias responsables de los síntomas de la alergia. Los principales signos de una alergia son problemas respiratorios (rinitis, asma, etc.), problemas cutáneos (eczemas, ronchas, etc.) y problemas digestivos (vómitos, diarrea, etc.).

## ¿Nuestros genes tienen influencia en el riesgo de padecer alergia?

Nuestra herencia genética es muy importante en términos de alergia. Un niño cuyos padres tengan antecedentes alérgicos tiene un 30% más de probabilidades de desarrollar una alergia. Si tanto el padre como la madre padecen alergia, el riesgo es incluso mayor (50 a 60%). Y este riesgo es aún más alto si el padre y la madre padecen la misma alergia (asma, eczema, etc.). En muchos casos, por tanto, es posible determinar qué niños tendrán riesgo de padecer alergia antes de nacer.

## ¿Podemos hacer algo en cuanto nazca el bebé?

Se pueden tomar una serie de medidas cuando nazca el bebé para evitar o limitar la alergia que podría padecer. Como la alergia está relacionada con el medio ambiente y el estilo de vida de la persona afectada, es posible retrasar e incluso evitar síntomas médicos protegiendo al bebé del contacto temprano y reiterado con los principales alérgenos.

## ¿Cuándo se convierte en alérgico el niño y por qué es tan importante hacer algo desde que nace?

No hay una edad establecida para la aparición de la alergia. Puede presentarse incluso en los primeros días de vida. Cuando un niño pasa a estar «sensibilizado», significa que el sistema inmune ha estado en contacto con un antígeno y que ha producido anticuerpos específicos para defenderse. Si este contacto se vuelve a repetir en el futuro, el organismo reconocerá al «intruso» y reaccionará contra él inmediatamente. Esto es lo que provoca la reacción alérgica. Cuanto mayor sea la frecuencia con que el niño esté en contacto con el alérgeno, mayor será el riesgo de esta sensibilización. Es, por tanto, extremadamente importante identificar la causa de la alergia para poder actuar inmediatamente. Estas medidas necesarias para eliminar los alérgenos se pueden tomar lo antes posible para combatir la alergia.



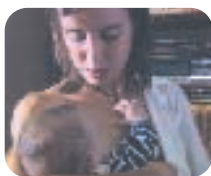
# 1. LACTANCIA

*La lactancia durante los primeros 5 ó 6 meses de vida del bebé es un excelente método de prevención para todos los niños, especialmente los que corren el riesgo de padecer alergia.*



## ¿Por qué la leche materna es lo mejor para mi bebé?

La lactancia proporciona al bebé una protección adicional frente a la alergia. Al beber la leche materna, el bebé no se expone tempranamente a proteínas extrañas. Además, la leche materna es una importante fuente de inmunoglobulinas, que limitan la penetración de alérgenos a través de la mucosa intestinal y que ayudan al bebé a luchar contra las infecciones.



## ¿Tendré suficiente leche para alimentar a mi bebé exclusivamente con leche materna?

Todas las mujeres pueden producir suficiente leche. Lo ideal sería alimentar al bebé cuando tiene hambre, sin establecer un horario o pausas fijas entre cada toma. También es aconsejable dar leche materna al bebé durante la media hora posterior al nacimiento, ya que éste es el momento en que los reflejos de succión son más intensos.



## ¿Tengo que seguir una dieta estricta durante el periodo de lactancia?

No debería comer un único alimento en exceso, ni beber leche si no lo desea.



**¿Qué debería hacer si no deseo dar el pecho a mi bebé?**

Antes de tomar una decisión, hable con su médico para poder evaluar mejor los riesgos de padecer alergia a los que se expone el bebé. En la farmacia, se pueden comprar leches especiales, llamadas leches de sustitución, que pueden ayudar a reducir los riesgos de alergia, aunque no a eliminarlos del todo.

**SU MÉDICO ES LA ÚNICA PERSONA  
QUE PUEDE DARLE INFORMACIÓN  
PRECISA Y CORRECTA PARA SU CASO  
EN CONCRETO.  
PIDA SIEMPRE CONSEJO A SU MÉDICO.**

## 2. UNA DIETA VARIADA

*«Cuando empiece a dar alimentos sólidos a su bebé, alrededor de los 5 ó 6 meses de edad, es importante ir con cuidado y no darle más de un alimento nuevo cada vez. De esta manera, podrá detectar aquellos alimentos a los que su bebé presenta una reacción alérgica.»*

### ¿Qué tengo que hacer cuando alimento a mi bebé para evitar riesgos?



La mejor edad para empezar a variar la dieta del bebé es a los 5 ó 6 meses. Debería hacerse de manera progresiva, y si el bebé corre riesgo de padecer alergia, debería evitar todos aquellos alimentos que suelen producir alergia a los bebés hasta que tuviera como mínimo un año. Evite tomar atajos: introduzca sólo un alimento nuevo cada vez y pruébelo durante varios días antes de pasar a otro nuevo.



### He oído hablar mucho de la alergia a la leche de vaca. ¿Qué alimentos contienen leche de vaca?

Varios alimentos contienen leche de vaca (papillas/cereales para bebés, galletas, fiambres, etc.) Si su bebé necesita una dieta especial, pida consejo a su médico. Las asociaciones de pacientes alérgicos pueden proporcionarle información adicional sobre los ingredientes de los alimentos.



## ¿Cuáles son los principales alimentos que debería evitar dar a mi bebé al inicio?

Hasta que tenga un año, debería evitar los siguientes alérgenos:



- huevos
- pescado
- cacahuetes
- frutas exóticas (kiwi, papaya, etc.)
- frutos secos (nueces, avellanas, almendras, etc.)
- galletas que contengan huevo y/o leche

En la práctica, debería sustituir la leche materna que da a su bebé por cualquier otro tipo de leche lo más tarde posible.

**SU MÉDICO ES LA ÚNICA PERSONA  
QUE PUEDE DARLE INFORMACIÓN  
PRECISA Y CORRECTA SOBRE SU BEBÉ.  
PIDA SIEMPRE CONSEJO  
A SU MÉDICO Y/O DIETISTA.**

### 3. PREPARACIÓN DE LA HABITACIÓN DEL BEBÉ

*«Es muy importante que la habitación del bebé sea una 'zona sin polvo'. Hay una amplia lista de precauciones que deben seguirse para evitar que se propaguen los ácaros del polvo doméstico, que son los principales causantes de las alergias respiratorias.»*

- Asegúrese de que la habitación del bebé sea un cuarto seco con una temperatura entre los 18 y los 20°C.



- Evite humidificadores. Es importante asegurarse de que el nivel de humedad permanece constante entre el 45 y el 50% para evitar zonas de humedad y la propagación de los ácaros del polvo doméstico.

- El moho que aparece en las superficies húmedas de las habitaciones provoca reacciones alérgicas y asmáticas en las personas sensibles a ello.



- Asegúrese de ventilar la habitación diariamente.

- No bloquee nunca la ventilación de aire.

- Elija un colchón de espuma nuevo para el bebé. Si el riesgo de que el bebé padezca una alergia es elevado, también debería adquirir un cubrecama antiácaros.



- Cuando su bebé sea mayor, debería optar por una cama de láminas de madera móviles o por una cama con un somier metálico.



- La ropa de cama de los bebés debe poder lavarse a 60°. Es aconsejable lavar las sábanas una vez a la semana y los edredones una vez al mes.



- Debería elegir alfombras que se puedan lavar. Evite moquetas y alfombras que sean difíciles de limpiar.

• Debería elegir cortinas y visillos que fueran luminosos y que se puedan lavar a 60° o, como alternativa, persianas que se puedan limpiar con una esponja.

• No son recomendables los muñecos de peluche para los niños alérgicos a los ácaros del polvo doméstico. Los ácaros del polvo doméstico son diminutos arácnidos que viven en la ropa de cama, en el polvo doméstico, en las alfombras y en las tapicerías.

- Evite barrer, utilice aspiradoras con filtros anti-ácaros.

**La habitación de mi bebé ya está lista. Es una 'zona sin polvo' y la limpio regularmente. ¿Es suficiente?**

Para los niños que corren el riesgo de padecer alergia, debería tomar las mismas precauciones en todas las áreas en las cuales puede que el niño pase algún tiempo (sala de estar, guardería, etc.).



**SU MÉDICO ES LA ÚNICA PERSONA QUE PUEDE DARLE INFORMACIÓN PRECISA Y CORRECTA PARA SU CASO EN CONCRETO. PIDA SIEMPRE CONSEJO A SU MÉDICO.**

## 4. HUMO DE LOS CIGARRILLOS

*No fume durante el embarazo y la lactancia, ni en presencia de un niño.*

### ¿Qué riesgos puede correr mi bebé si sigo fumando durante el embarazo?



Es importante no fumar durante el embarazo, ya que el tabaco inhalado por la madre puede influir en la cantidad de anticuerpos alérgicos del bebé, y aumentar el riesgo de desarrollar una alergia.

Además, fumar durante el embarazo aumenta la sensibilidad de las vías bronquiales del bebé cuando nazca, lo cual aumenta el riesgo de asma.

Otras consecuencias que podría sufrir el bebé son: bajo peso al nacer, infecciones respiratorias y conductos frágiles, además de un mayor riesgo de padecer muerte súbita. Si le resulta difícil dejar de fumar, pida consejo a su médico o a un centro de ayuda para fumadores.



### ¿Ser fumador pasivo es realmente peligroso?

Sí. Pida a aquellas personas que fumen en su presencia que lo hagan fuera.

Debe intentar desterrar los cigarrillos de todo su hogar y nunca fumar en un espacio cerrado, como un coche, cuando su bebé esté con usted.



**Mi bebé padece alergias.  
¿El humo de los  
cigarrillos podría  
resultar peligroso?**

El humo de los cigarrillos es irritante, lo cual empeora el estado de los niños que padecen asma o bronquitis.

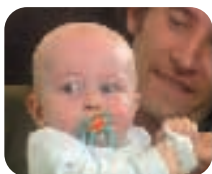
**SU MÉDICO ES LA ÚNICA PERSONA  
QUE PUEDE DARLE INFORMACIÓN  
PRECISA Y CORRECTA PARA SU CASO  
EN CONCRETO. PIDA SIEMPRE  
CONSEJO A SU MÉDICO.**

## S. ANIMALES, IRRITANTES Y SÍNTOMAS MÉDICOS



### ¿Tendré que renunciar a tener animales domésticos?

Los animales con pelo o plumas (gatos, perros, hámsters, conejillos de Indias, etc.) son una de las principales fuentes de alérgenos (por su saliva, orina, caspa y excrementos, etc.). La mayoría de las personas se sensibilizan al estar en contacto con sus mascotas. Es por ello que se desaconseja tener animales domésticos, especialmente durante la fase de sensibilización.



### ¿Hay productos irritantes específicos que debería evitar para mi bebé?

Los irritantes empeorarán los síntomas existentes o bien los harán aparecer. Un irritante empeorará, por ejemplo, una inflamación del tracto respiratorio (gasolina, pintura, humos, etc.). Cuando bañe al bebé, evite productos perfumados (toallitas, talco, etc.).



### ¿Se pueden realizar las pruebas de la alergia desde el momento de nacer?

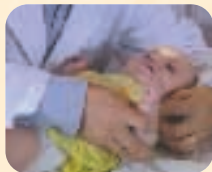
Las pruebas realizadas en el momento de nacer permiten determinar hasta cierto punto el riesgo de atopia. La atopia es la predisposición del bebé a padecer alergias, por lo que este método puede ayudar a reforzar su determinación de garantizar la máxima prevención. Si, en lugar de ello, el bebé tiene una reacción alérgica, entonces deberían reali-

zarse las pruebas de la alergia sin demora para poder evitar al máximo la causa de los síntomas (alimentos, ácaros del polvo doméstico, etc.).

## ¿Cuáles son los síntomas médicos más habituales de una alergia?

Los síntomas observados pueden ser:

- problemas digestivos (diarrea, vómitos, cólicos)
- problemas cutáneos (eczema, ronchas, edema de Quincke)
- problemas respiratorios (asma, bronquitis repetitiva, rinitis y, más concretamente, fiebre del heno, etc.)
- otros: otitis repetitiva, conjuntivitis, etc.



## ¿Cuáles son los principales alérgenos que se deben evitar en niños con riesgo de padecer alergias o que ya las padecen?

Las sustancias que debería evitar son las siguientes:

### A. EN EL ENTORNO CIRCUNDANTE

- ácaros del polvo doméstico
- moho
- pelos y plumas de animales
- polen
- humo de cigarrillos y otros irritantes

### B. EN LOS ALIMENTOS

- leche y productos lácteos (en menores de 6 meses)
- huevos
- pescado
- cacahuetes
- frutas exóticas (kiwi, papaya, etc.)
- frutos secos (nueces, avellanas, almendras, etc.)
- galletas que contengan huevo y/o leche

Debe ir con cuidado con todos aquellos alimentos que contengan varios ingredientes, ya que es difícil comprobar después cuál de ellos ha provocado los síntomas alérgicos.



Este folleto didáctico «¿Qué sabe sobre la alergia?» está dirigido a la prevención de la alergia en bebés recién nacidos que podrían correr riesgos de padecer esta enfermedad. El objetivo es hacer que los padres sean conscientes de la importancia que tiene la prevención, y animarles a actuar, incluso antes de que aparezcan los síntomas.

**LAS ALERGIAS NO SON INEVITABLES.  
PUEDE TOMAR MEDIDAS AHORA MISMO.**

**PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN,  
PIDA CONSEJO A SU MÉDICO.**



**TAMBIÉN PUEDE PONERSE EN CON-  
TACTO CON LAS ASOCIACIONES DE  
PREVENCIÓN DE LA ALERGIA.**



**INSTITUTO UCB DE ALERGIA**

Avda. de Barcelona, 239 08750 Molins de Rei (Barcelona) Tel. 93 668 90 07 Fax 93 680 34 10  
E-mail: [institutodealergia@ucb-group.com](mailto:institutodealergia@ucb-group.com)