

# Las alergías en los niños

## Conversando con los padres



Usted probablemente conoce a un niño que sufre de asma o alergias. Quizás sea su propio niño. El asma, la fiebre del heno, las erupciones cutáneas y los eczemas son palabras familiares para la mayoría de nosotros. En realidad, en los Estados Unidos, hay más de 35 millones de personas, entre adultos y niños, que sufren de alergias.

Las alergias pueden ser de grado leve y provocar solamente estornudos y comezón. Sin embargo, en algunos niños, las alergias pueden ser muy graves e incluso pueden poner en peligro sus vidas. Ya sean graves o leves, las alergias se pueden prevenir y controlar. Cuanto más conozca usted de las alergias y el asma—sus síntomas, causas y tratamientos—más preparado estará para ayudar a mejorar la calidad de su vida y la de sus niños.

### ¿Qué es una alergia?

Cuando el sistema de defensas naturales del organismo identifica incorrectamente como dañina a una substancia que normalmente no presente ningún peligro (como el polen) y reacciona excesivamente en su intento de proteger al cuerpo, el resultado es una alergia.

- El **asma** es una reacción que causa inflamación en las vías respiratorias estrechando los conductos que permiten el paso del aire hacia los pulmones. Es a menudo provocada por una reacción alérgica.
- La **fiebre del heno (rinitis alérgica)** es una reacción alérgica localizada principalmente en los conductos nasales. Puede ocurrir durante una determinada estación del año (rinitis alérgica estacional) o en cualquier momento del año (rinitis alérgica no estacional).
- Los **eczemas (dermatitis atópica)** y las **erupciones cutáneas (urticaria)** son reacciones alérgicas de la piel.
- La **dermatitis por contacto** es una erupción en la piel causada al tocar, frotarse o entrar en contacto con una substancia como la hiedra venenosa, agentes químicos o detergentes de uso doméstico.

### ¿Qué causa las alergías?

Algunos niños tienen sus defensas naturales más activas, lo que los hace muy propensos a las alergias. Esta característica frecuentemente se transmite dentro de las familias. Por ejemplo, si uno de los padres sufre de la fiebre del heno (rinitis alérgica estacional), hay un 50 por ciento de probabilidades de que su niño niña también sea alérgico al polen; este porcentaje aumenta a un 70 por ciento si ambos padres sufren de alergias.

Los alergenos son las substancias que hacen que el cuerpo reaccione en forma excesiva al defenderse. Los alergenos pueden ser inhalados, ingeridos, o pueden entrar en contacto con la piel. Algunos de los alergenos más comunes son las diferentes clases de polen, de los mohos, el polvo de las habitaciones, la caspa y la saliva de algunos animales (gatos, perros, caballos, conejos), los agentes químicos de uso industrial, algunos alimentos, medicamentos y el veneno de las picaduras de insectos.

### ¿Cómo puedo diferenciar entre una alergia y un resfriado?

**ALERGIA:** Los síntomas incluyen moco nasal (una secreción nasal clara y fluida), lagrimeo, repetidos ataques de estornudos y comezón en la nariz, los ojos o la piel. No hay fiebre. Las alergias pueden durar toda una estación y pueden empeorarse o mejorarse por períodos.

**RESFRIADO:** Un resfriado comienza como una secreción nasal clara. Puede durar de tres a diez días y está acompañado por fiebre, con estornudos ocasionales y una secreción nasal espesa y de color amarillo o verde.

### ¿Cuándo aparecen por primera vez las alergías en los niños?

Durante la etapa de la infancia, algunos niños muestran señales de reacciones alérgicas a ciertos alimentos, como la leche de vaca. Otros niños sufren los primeros síntomas durante la adolescencia. Sin embargo, la mayoría de los niños muestran las primeras señales de asma o de la fiebre del heno durante los años de escuela primaria.<sup>2</sup>

Algunos niños que sufren de dermatitis o de eczemas graves durante su niñez también podrán sufrir de asma o de la fiebre del heno más adelante en sus vidas. En muchos niños, estos problemas no continúan en su vida adulta.

### ¿Se recomienda un tratamiento con medicamentos para los niños con alergías?

Afortunadamente, hay muchos medicamentos buenos para tratar las alergias y el asma. Algunos se pueden comprar sin receta médica para aliviar los síntomas de las alergias. Los antihistamínicos, con o sin descongestionantes, se usan para controlar muchos de los síntomas ocasionados por los eczemas y la fiebre del heno, especialmente la comezón, los estornudos y la secreción nasal.

Tanto los antihistamínicos como los descongestionantes producen efectos secundarios. Los antihistamínicos pueden causar somnolencia, y algunos medicamentos no son recomendados para los niños. Los descongestionantes pueden hacer que su niño se muestre nervioso o "agitado." Antes de usar cualquier medicamento usted debe hablar con su pediatra y leer cuidadosamente las advertencias que aparecen en la etiqueta del medicamento. Otros tipos de medicamentos (y otros antihistamínicos y descongestionantes) deben ser recetados por su pediatra.

Si cualquiera de estos tipos de medicamentos no logra aliviar los síntomas, o si los efectos secundarios que producen interfieren con el descanso, la escuela o el juego, usted deberá consultar con el médico de su niño ya que puede ser necesario un cambio en la medicamento o en la dosis que se esté administrando.

## ¿Cuándo debo llevar a mi niño a un médico alergista?

En algunos casos, es posible que ni siquiera los medicamentos recetados por el médico puedan controlar la alergia. En otros casos, su niño puede tener problemas con los efectos secundarios de los medicamentos. Si esto sucede, su pediatra puede recomendarle que vea a un alergista, un médico especializado en alergias, que tratará la alergia que sufre su niño.

Después que el alergista estudie a su niño y determine las substancias a las que es alérgico, se puede iniciar el tratamiento con diferentes medicamentos o "vacunas para la alergia". Estas "vacunas" contienen pequeñas cantidades, que se van aumentando, de las variedades de polen, mohos, polvo, etc., a los que es alérgico su niño. Esto "engaña" las defensas del cuerpo y hace a su niño menos sensible, al reducir (e incluso eliminar) los síntomas cuando su niño entra en contacto con estas substancias. Sin embargo, las vacunas para la alergia no son efectivas en los casos de alergias a alimentos. Es importante entender que solamente un número pequeño de niños necesita de estas vacunas para la alergia.

## ¿Cómo puedo prevenir que mi hijo sufra de alergías?

Si usted sabe que su hijo tiene una alergia, usted puede tratar de prevenir que se manifiesten sus síntomas haciendo lo siguiente:

- mantener las ventanas cerradas durante la estación en que hay polen, especialmente, cuando el polen y el viento transporta el polvo, y durante las mañanas, que es cuando la cantidad de polen es mayor.
- mantener la casa limpia y seca para reducir el moho y el polvo en las habitaciones
- no tener en la casa animales domésticos ni plantas de interiores
- evitar alimentos u otras substancias que producen reacciones alérgicas en su niño
- evitar que fumen cerca de su niño, especialmente dentro de su casa.

Si coopera con su pediatra y trata de prevenir los síntomas con la medicación recomendada, usted podrá ayudar a su niño a vivir una vida feliz y saludable. Su pediatra también le puede indicar las precauciones a tomar y explicar a usted y a su niño los tratamientos disponibles para las alergias y el asma.

## ¿Cuáles son las condiciones alérgicas más comunes, sus causas y síntomas?

### ALERGIA

#### Aasma

#### CAUSA

Entre la amplia gama de factores que pueden iniciar un ataque de asma se encuentran el polen, el polvo de las habitaciones, el humo de cigarrillos, animales con mucho pelo, infecciones virales (resfriados), variación del clima, ejercicio y estrés emocional

#### SÍNTOMAS

Tos, respiración sibilante y dificultosa  
Tos al realizar actividades o esfuerzos y sensación de opresión en el pecho

#### Fiebre del heno

(rinitis alérgica)

El polen de árboles, de hierbas o malezas

Mohos, el polvo de las habitaciones y animales con mucho pelo

Nariz congestionada, estornudos y moco nasal; respiración por la boca debido a la congestión nasal; decoloración e hinchazón debajo de los ojos; frotación o arrugamiento de la nariz y muecas faciales para aliviar la comezón nasal; lagrimeo

#### Alergias a alimentos

Cualquier tipo de alimentos, pero entre los más comunes están los huevos, maní o cacahuetes, leche, nueces, soya, pescado, trigo, chicharos o guisantes y mariscos

Vómitos, diarrea, erupción cutánea, problemas respiratorios y circulatorios

#### Eczema

(dermatitis atópica)

Alergias a alimentos, contacto con alergenos (diferentes clases de polen, el polvo de las habitaciones, animales con mucho pelo)

Un sarpullido de forma irregular, seco, rojizo, que pica y que a menudo aparece en los pliegues de los brazos, piernas y cuello

#### Eruziones cutáneas

Alergias a alimentos o medicamentos (como aspirina, penicilina o sulfas) pero la causa muchas veces se desconoce

Porciones irregulares de la piel, ligeramente inflamadas, que pican y que son más rojas o más pálidas que la piel que las rodea; pueden aparecer en diferentes partes del cuerpo

#### Dermatitis por contacto

Contacto con una substancia tal como la hiedra venenosa, detergentes y limpiadores de uso doméstico, y los agentes químicos en algunos cosméticos y perfumes

Porciones irregulares de la piel, rojas e inflamadas, que pican y que pueden ampollarse en los casos graves

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de substitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.  
Academia Americana de Pediatría  
P.O. Box 747  
Elk Grove Village, IL 60009-0747  
Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor © 1997  
Todos los derechos reservados.  
Academia Americana de Pediatría