

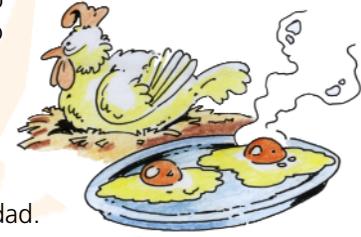


CONSEJOS PARA PACIENTES CON

ALERGIA AL HUEVO

Una vez realizado por su alergólogo el diagnóstico correcto de alergia al huevo es importante seguir una serie de advertencias y recomendaciones en orden a evitar el contacto con el alérgeno y así prevenir la aparición de la reacción alérgica. En caso de reacciones graves es aconsejable que el paciente (adultos) o sus padres (niños) sepan manejar correctamente el tratamiento con adrenalina (pregunte a su médico).

El huevo es una fuente muy importante de proteínas y de bajo coste económico. La introducción de este alimento es habitualmente a los 12 meses de vida lo que hace que la aparición de los síntomas y su frecuencia sea máxima a esta edad.



Tanto la yema como la clara puede provocar sensibilización, pero es la clara por su mayor contenido en proteínas la que tiene mayor importancia causal.

El huevo o algunas de sus proteínas pueden encontrarse de forma oculta en otros alimentos. La dieta sin huevo debe incluir pues, la exclusión no solo de aquellos productos que contengan huevo entero, en polvo, deshidratados sino sus proteínas como por ejemplo la albúmina.

¿DÓNDE SE ENCUENTRA EL HUEVO?

Deben leerse todas las etiquetas de los productos alimenticios ya que es imposible enumerar una lista completa de todos los productos que contengan huevo. Además se pueden encontrar trazas de huevo en medicamentos y cosméticos.

Alimentos que pueden contener huevo:

- Sopas: caldos o consomés clarificados con huevo.
- Carnes: fiambres, hamburguesas, croquetas, empanadas, salsa, y rebozados en general.
- Pan: bollos, tortitas
- Salsas: mayonesa, salsa tártara.
- Postres y pastelería general: bizcochos, pasteles, galletas, helados, sorbetes, natillas, flanes, merengues, turrón.
- Leche: ponches de huevo, batidos comerciales.
- Bebidas: cafés, o vinos clarificados con clara de huevo, extractos de raíces que contienen huevo como agente espumante.
- Varios: macarrones, tallarines, muchos platos congelados, caramelos.





- Deben evitarse los champúes a base de huevo.
- Se deben evitar también los huevos de otras aves: pavo, pato, codorniz.
- Las proteínas de huevo pueden figurar en las etiquetas de los alimentos como: albúmina, coagulante, emulsificante, globulina, lecitina, (salvo que se indique que es de soja), livetina, lisozima, ovoalbúmina, ovomucoide, ovomucina, ovovitulina, vitelina o E-161b (lucetina o pigmento amarillo).
- Hay que tener en cuenta que pequeñas cantidades de huevo pueden contaminar los utensilios de cocina, y no debe utilizarse para el paciente el aceite en el que haya cocinado previamente huevo.

¿HAY PELIGRO CON LAS VACUNAS?

La administración de vacunas preparadas con embriones de pollo o pato como las del virus de la Influenza (gripe), Fiebre Amarilla, o la Rabia pueden producir reacción alérgica.

Para la vacuna triple vírica existía un preparado comercial (Triviraten Berna®) que estaba libre de ovoalbumina y de componentes vitelinos, actualmente retirado del mercado, y que será sustituido en breve. Los niños alérgicos al huevo que precisen vacunarse deberán consultar con su pediatra y valorar la administración, de la vacuna convencional triple vírica previo estudio, y bajo control del Alergólogo en un centro adecuado para descartar hipersensibilidad a la misma.



¿SE PUEDE CURAR?

La mayoría de los niños (aunque no todos) desarrollan una tolerancia natural al huevo en el transcurso de los primeros años de vida. No obstante hasta que esta se produzca, debe evitar su ingestión accidental, poniendo alertas médicas de alergia a al huevo en la ropa del niño, en lugar bien visible.

¿CÓMO PUEDE SABER SI MI HIJO YA LO TOLERA?

Su alergólogo puede comprobar si su hijo sigue sensibilizado, mediante la realización de pruebas cutáneas y/o análisis de sangre. No obstante la confirmación la obtendrá mediante la realización de una provocación oral controlada con huevo (siempre en Hospital o Clínica médica).

Puede obtener más información en AEPNAA (Asociación Española de Padres y Niños con Alergia a Alimentos) <http://aepnaa.org>

Dra. Pilar González
Dr. Javier Subiza

*Centro de Asma y Alergia Subiza
General Pardiñas 116; 28006 Madrid
Correspondencia: www.clinicasubiza.com*