



# ¡No todo es alergia!

## Curiosidades sobre las alergias

Aunque las alergias son muy comunes en la población, son muchas las dudas que suelen surgir en torno a este tipo de reacciones. ¿Existe la alergia al agua? ¿Cuál es la diferencia entre alergia e intolerancia alimentaria? ¿Qué son los alérgenos ocultos?

Las enfermedades alérgicas tienen un gran impacto en la sociedad, ya que afectan a una buena parte de la población, interfieren en la calidad de vida y pueden tener graves consecuencias para la salud.

*Las reacciones alérgicas se producen porque el sistema inmunitario reacciona de forma exagerada frente a una sustancia —denominada alérgeno— que identifica como extraña a pesar de ser inocua.*

Las vías de exposición a los alérgenos son tan diversas como los síntomas que desencadenan. Así, por ejemplo, los alérgenos que entran en contacto con el organismo a través de los alimentos pueden provocar alteraciones gastrointestinales (como náuseas, vómitos o diarrea), mientras que los que acceden a través de la piel producen inflamación y enrojecimiento en la zona de contacto. Además, si los alérgenos entran en la circulación, pueden ocasionar síntomas más graves, como asma, caída de la tensión arterial, mareos o, en el peor de los escenarios, una reacción generalizada: la anafilaxia. Afortunadamente, la anafilaxia es poco

frecuente y, en nuestro entorno, muy pocos casos llegan a ser mortales.

Conocer los detalles de las alergias, ser capaz de distinguirlas de otros procesos similares e identificar las sustancias causantes de estas reacciones es vital para abordar el problema y encontrar la solución más apropiada para los pacientes que las sufren.

### ¿Es posible tener alergia al agua, al frío o al sol?

Los metales o el látex son algunos de los elementos que, con mayor frecuencia, provocan reacciones alérgicas en la piel. Aunque de forma más excepcional, algunas personas experimentan reacciones similares después de exponerse a elementos tan cotidianos como el agua o el sol. De forma coloquial, estas reacciones suelen denominarse alergias, pero el término adecuado para catalogarlas sería el de **urticaria**.

*Aunque no se trate de una alergia ni de una enfermedad muy grave, la urticaria tiene un gran impacto en la calidad de vida de quienes la padecen.*

La urticaria se caracteriza por la aparición de **manchas rosadas en la piel que crecen formando bultos —habones—** y se acompañan de **mucho picor**. La reacción suele limitarse a la piel, pero también puede provocar hinchazón en los párpados o en los labios, lo que se conoce como **angioedema**.



*La urticaria se produce cuando unas células presentes en la piel llamadas mastocitos liberan histamina y otras sustancias químicas que provocan la aparición de las ronchas. Los mastocitos pueden activarse en las reacciones alérgicas, pero también pueden hacerlo en respuesta a otros estímulos, como la temperatura o la presión.*

Cuando la urticaria se produce en respuesta a un factor concreto —como en los ejemplos mencionados al inicio de este apartado— y dura más de 6 semanas se habla de **urticaria crónica inducible**. Los factores que la desencadenan pueden ser de naturaleza muy diversa, lo que permite definir varios tipos de urticaria, algunos de ellos, realmente sorprendentes:

- **Urticaria por contacto.** Probablemente sea la más conocida, ya que es la que se produce tras el contacto directo con un elemento que induce la reacción, como por ejemplo con las ortigas. Algunas reacciones de este tipo pueden ser verdaderas alergias, como ocurre con la alergia al látex.
- **Urticaria por frío.** En este caso, la reacción se produce por el contacto con elementos fríos, como objetos, líquidos, alimentos o por la propia temperatura ambiental.
- **Urticaria por calor.** Al contrario que en la anterior, en este caso la urticaria responde a las temperaturas elevadas —entre 38 °C y 50 °C—.
- **Urticaria solar.** Se produce tras la exposición al sol o a fuentes artificiales de luz ultravioleta.
- **Urticaria acuagénica.** Esta variante es extremadamente rara y se produce al

contacto con el agua. En algunos casos, el hecho de que sea agua dulce o salada es clave para que se produzca o no la reacción.

- **Urticaria por presión.** En este caso, las lesiones aparecen horas después de aplicar presión en la piel, por ejemplo, al cargar con una bolsa en el antebrazo, al llevar un calzado muy apretado o al permanecer sentado sobre una superficie dura por un tiempo prolongado.
- **Urticaria colinérgica.** Este tipo de urticaria con nombre menos intuitivo se desencadena por el aumento de la temperatura corporal. Algunos casos curiosos son los que ocurren después de hacer ejercicio, tras ingerir alimentos picantes o en situaciones estresantes.
- **Urticaria por vibración.** Esta variante se produce en situaciones muy concretas asociadas a vibraciones intensas, por ejemplo, al utilizar maquinaria de trabajo o al conducir una moto.
- **Dermografismo sintomático.** Aunque el término resulte más extraño, este tipo de urticaria es, con diferencia, el más frecuente de todos. La reacción se desencadena por la fricción, por ejemplo, al rascarse la piel o al secarse con la toalla tras la ducha, y desaparece pronto al dejar de rascarse. La forma de los habones es lineal y aparece como un dibujo que sigue la trayectoria del rascado sobre la piel —de ahí el nombre de esta reacción—.

## No todas las reacciones adversas a los alimentos son alergias

Muchas personas consideran que tienen alergia a algún alimento porque sienten malestar después de ingerirlo. Sin embargo, además de las alergias, existen otras causas que pueden explicar las reacciones adversas a los alimentos.

*Según un estudio reciente, el 20 % de los adultos estadounidenses cree que tiene alergia alimentaria, aunque solo el 10 % realmente la padece.*

## Alergias alimentarias

Las verdaderas alergias alimentarias son las que están **mediadas por el sistema inmunitario**. En ellas, la presencia de un componente muy concreto en el alimento —el alérgeno— activa una respuesta inmunitaria desproporcionada que desencadena los síntomas característicos de las alergias. Algunas de las más frecuentes son las alergias al marisco, a los frutos secos, al pescado, a la leche de vaca o al huevo.

## Intolerancias alimentarias

La principal diferencia entre las alergias y las intolerancias alimentarias es que, en las segundas, **no participa el sistema inmunitario**. Estas reacciones se producen cuando el organismo no es capaz de degradar un componente de los alimentos (por ejemplo, en la intolerancia a la lactosa) o cuando el alimento contiene sustancias con efectos farmacológicos, como la cafeína o la histamina.

## Intoxicaciones alimentarias

Cuando los alimentos se manipulan en condiciones inadecuadas, se pueden contaminar con toxinas o con microorganismos que producen sustancias tóxicas. Ingerir estos **alimentos contaminados** puede desencadenar un gran malestar. A diferencia de las alergias y las intolerancias, las cuales se producen en personas susceptibles, las intoxicaciones afectan a cualquier persona que ingiera el alimento contaminado, siempre y cuando la cantidad de la toxina que contenga sea suficiente.

## No siempre es fácil identificar el causante de una reacción alérgica

La solución más evidente para evitar una reacción alérgica es no exponerse al alérgeno que la causa. Sin embargo, esta recomendación aparentemente tan sencilla puede convertirse en un auténtico reto.

## Reacciones cruzadas

Algunos alérgenos están muy extendidos en la naturaleza o tienen estructuras químicas muy similares, de forma que pueden provocar alergia a varios productos que aparentemente no están emparentados entre sí. Por ejemplo, el **síndrome polen-frutas** es una reacción que afecta a personas alérgicas al polen cuando consumen algunas frutas o verduras, ya que

ambos productos comparten unas proteínas muy parecidas que son las responsables de la reacción. Por este mismo motivo, las personas con alergia al látex también son más propensas a desarrollar alergia a frutas como el kiwi, el aguacate, el tomate o la castaña.

*La reacción alérgica debida al síndrome polen-frutas generalmente está limitada a la boca, la lengua, los labios y el paladar —síndrome de alergia oral—, aunque de forma ocasional puede causar síntomas más graves.*

## Alérgenos ocultos

En algunas ocasiones, los alérgenos pueden aparecer en los sitios más insospechados y causar una reacción alérgica completamente inesperada.

Por ejemplo, muchos alimentos contienen **ingredientes o aditivos** que pueden pasar inadvertidos a simple vista, pero que pueden causar reacciones alérgicas graves. Para evitarlo, las personas alérgicas deben leer con detalle las etiquetas de los alimentos, no consumir productos no etiquetados y permanecer alerta con las comidas fuera de casa.



*Las nuevas tendencias en la alimentación han contribuido a un aumento del consumo de productos precocinados y alimentos complejos cuya composición exacta es difícil de descifrar, lo que aumenta el riesgo de desarrollar reacciones alérgicas por la presencia de alérgenos ocultos.*

Pero no solo los alérgicos a los alimentos deben prestar especial atención a lo que ingieren. Algunos alimentos pueden incluir alérgenos, no porque formen parte de su composición, sino por estar contaminados. Un ejemplo relativamente frecuente es el de los **ácaros que se encuentran en los alimentos almacenados**, como los cereales o las harinas. Las personas alérgicas a los ácaros pueden sufrir reacciones al consumir alimentos rebozados o productos de panadería elaborados con harinas contaminadas.

Por otro lado, es posible encontrar **alérgenos alimentarios más allá de las comidas**, de forma que pueden causar reacciones alérgicas a través de otras vías diferentes de la ingestión. Así, algunos alérgenos comunes en el huevo, la leche o los cereales pueden aparecer en cosméticos o incluso en medicamentos y vacunas.

La presencia de alérgenos ocultos en los alimentos es uno de los factores de riesgo de las reacciones alérgicas graves, como la anafilaxia.

*Evitar la exposición accidental a los alérgenos ocultos es un reto para los pacientes, ya que deben verificar la composición de todos los alimentos.*

## Inductores de reacciones alérgicas

En relación con las alergias alimentarias, existe un fenómeno especialmente curioso: el de las **reacciones inducidas por cofactores**. En algunos pacientes, las manifestaciones de la alergia solo se producen si, además de ingerir el alimento, realizan otra actividad que induce la reacción, como por ejemplo realizar ejercicio, consumir alcohol o tomar algún medicamento.

**La app Polen Control, creada por Almirall, permite conocer los niveles de polen**



DISPONIBLE EN  
**Google Play**



Disponible en el  
**App Store**

*Prestar especial atención a los alérgenos más utilizados en los alimentos, los cosméticos o los medicamentos, a aquellos que puedan causar reacciones cruzadas y a los factores que contribuyen a aumentar la respuesta es esencial para evitar las consecuencias más graves de las alergias.*

## Fuentes

- Baker MG, Saf S, Tsuang A, Nowak-Wegrzyn A. Hidden allergens in food allergy. *Ann Allergy Asthma Immunol.* 2018; 121: 285-292.
- Barrio A, Barrio J, Cilleruelo ML, Colmenero A, Fernández S, Rayo A, et al. Alergia alimentaria [Internet]. Madrid (España): Asociación Madrileña de Pediatría de Atención Primaria; may 2014 [citado 8 mar 2022]. 25 p. Disponible en: [https://www.ampap.es/wp-content/uploads/2014/05/Alergia\\_alimentaria\\_2008.pdf](https://www.ampap.es/wp-content/uploads/2014/05/Alergia_alimentaria_2008.pdf)
- Gimenez-Arnau AM, Cerro P. Guía para pacientes con urticaria [Internet]. Madrid (España): Academia Española de Dermatología y Venereología; jul 2020 [citado 7 mar 2022]. 25 p. Disponible en: <https://aedv.es/wp-content/uploads/2020/07/Gui%CC%81a-urticaria-VF.pdf>
- Gupta RS, Warren CM, Smith BM, et al. Prevalence and Severity of Food Allergies Among US Adults. *JAMA Netw Open.* 2019; 2 (1): e185630.
- Pozderac I, Lugović-Mihic L, Artuković M, Stipić-Marković A, Kuna M, Ferček I. Chronic inducible urticaria: classification and prominent features of physical and non-physical types. *Acta Dermatovenerol Alp Pannonica Adriat.* 2020; 29 (3): 141-148.
- Sánchez-Capilla, AD. Alergias alimentarias: mitos y realidades. *RAPD online.* 2015; 38 (2): 69-74.
- Skypala IJ. Food-Induced Anaphylaxis: Role of Hidden Allergens and Cofactors. *Front Immunol.* 2019 3; 10: 673.
- Zubeldia JM, Baeza ML, Chivato T, Jáuregui I, Senent C, editores. El libro de las enfermedades alérgicas [Internet]. 2.ª ed. Bilbao: Fundación BBVA; 2021 [consultado 26 nov 2021]. Disponible en: <https://www.fbbva.es/alergia>