

FORMAS DE PREVENCIÓN DE ALERGIAS

La prevención de las alergias ha sido de interés por décadas para el especialista en alergias y sus pacientes. Ya que las alergias y el asma se pueden presentar en varios miembros de una misma familia, se han dirigido esfuerzos especiales de prevención hacia los niños de padres alérgicos o asmáticos. Y aunque las alergias no pueden prevenirse de un modo uniforme y definitivo, la información reciente sugiere que existen pasos que una familia alérgica puede tomar para retardar o reducir la aparición de alergias en sus niños.

PREVENCIÓN DE LAS ALERGIAS A ALIMENTOS

La estrategia principal para prevenir las alergias a alimentos es retardar la administración de alimentos posiblemente alergénicos, ya que los lactantes recién nacidos pueden ser más susceptibles a la sensibilización de alimentos que los lactantes mayores. Se recomienda la alimentación al seno materno por lo menos de cuatro a seis meses. En lactantes que no están alimentados al seno materno, o para suplemento de la leche materna, se deben usar fórmulas de hidrolizados de proteínas, adecuadamente recomendados por su alergólogo, en lugar de fórmulas con base de soya o leche, ya que estos hidrolizados de proteínas han demostrado ser menos sensibilizantes.

Los alimentos sólidos deben ser retardados hasta los seis meses de edad. Cuando los lactantes tienen de seis a doce meses de edad, pueden incorporarse verduras, arroz, carne y fruta a sus dietas. Cada comida debe ser introducida una por una así los padres o encargados de cuidar al niño pueden identificar y eliminar cualquier alimento que cause una reacción. Después de que el niño cumpla un año de edad, puede agregarse leche, trigo, maíz, cítricos, y soja cada dos semanas o cada mes. Finalmente a los dos años de edad, pueden considerarse huevos, cacahuates y pescado. Este régimen dietético ha demostrado reducir o retardar la alergia a alimentos y eczema en lactantes de padres alérgicos.

PREVENCIÓN DE LAS ALERGIAS A INHALANTES

Los estudios en animales sugieren que existe un gran riesgo de volverse alérgico a sustancias en el aire a las cuales se expone el animal poco después de nacer. De un modo similar, el desarrollo de alergia a los ácaros en niños se ha ligado a la cantidad de exposición temprana a los ácaros. Además, el desarrollo de alergia a los gatos en niños está asociado con la presencia de un gato en casa al nacimiento. Aunque faltan datos definitivos, esto sugiere que ciertas medidas para evitar ácaros en la casa pueden reducir la aparición de alergia. Estos incluyen el usar cubiertas plásticas en almohadas y colchones, lavar la ropa de cama con agua caliente cada siete a diez días, evitar humedad dentro de casa, y, de un modo óptimo, quitar alfombras, muebles tapizados, y objetos que guarden polvo en el cuarto de los lactantes. De una manera similar,

los lactantes de familias alérgicas no deben ser expuestos a mascotas dentro de la casa durante los primeros años de la vida en un intento de prevenir el desarrollo posterior de alergia a sus derivados.

PREVENCIÓN DEL ASMA

Ya que las alergias pueden desarrollar el asma, no es sorprendente que los lactantes expuestos a menores cantidades de ácaros del polvo durante la lactancia tengan menos probabilidades de desarrollar asma alérgica. Entonces, el control agresivo de los ácaros debe reducir la aparición de asma así como de alergia de las vías respiratorias superiores.

También, la exposición a mascotas durante la lactancia puede aumentar el riesgo de desarrollar asma. Además, el tabaquismo materno durante el embarazo está asociado con un aumento de sibilancias durante la lactancia en niños de fumadores, y la exposición a tabaquismo pasivo ha demostrado aumentar el asma y otras enfermedades respiratorias crónicas durante la niñez. Por eso, es muy importante que los lactantes no se expongan a tabaquismo de segunda mano prenatalmente o durante la niñez.

En años recientes y después de mucha investigación se sabe que la inmunoterapia o vacuna para alergias tiene la capacidad de prevenir el desarrollo de asma en lactantes o niños pequeños que ya han comenzado con síntomas de dermatitis o rinitis, o sea puede detener lo que se llama la "marcha alérgica" que no es mas que la secuencia en la que se supone que aparecen las enfermedades alérgicas en la infancia, y sería; dermatitis, rinitis y luego asma.

CONCLUSIÓN

No es posible prevenir completamente las alergias en niños pequeños con el conocimiento que tenemos actualmente, aunque la ingeniería genética y celular promete esperanzas para la prevención absoluta en el futuro. Mientras tanto, los padres con alergias o asma pueden hacer los cambios ambientales y usar las estrategias de prevención discutidas para ayudarlos a por lo menos reducir o retardar la ocurrencia de alergia y asma en sus niños.

Su Alergólogo le puede proporcionar más información acerca de la prevención de las enfermedades Alérgicas.

**Colegio Mexicano de Pediatras Especialistas en
Inmunología Clínica y Alergia.**

**Para más información sobre este tema, acuda a la sección
"comités" para encontrar un especialista quien lo orientará
debidamente.**