

Alergias Alimentarias

¿Qué Necesito Saber en el 2025?

Juan Carlos Murillo, MD, FACAAI, FAAAAI

Especialista en Alergia, Asma e Inmunología Clínica

Profesor Asistente | Herbert Wertheim College of Medicine | Florida International University

Unidos hablemos
United, Let's talk

trusted
messengers

**Nos gustaría expresar nuestra
gratitud a Genentech por su apoyo
para hacer posible esta
conferencia virtual.**

Genentech

**Unidos hablemos
United, Let's talk**

trusted
messengers



Paciente ponente: Lucy Meléndez

Sufre alergias alimentarias y compartirá su experiencia

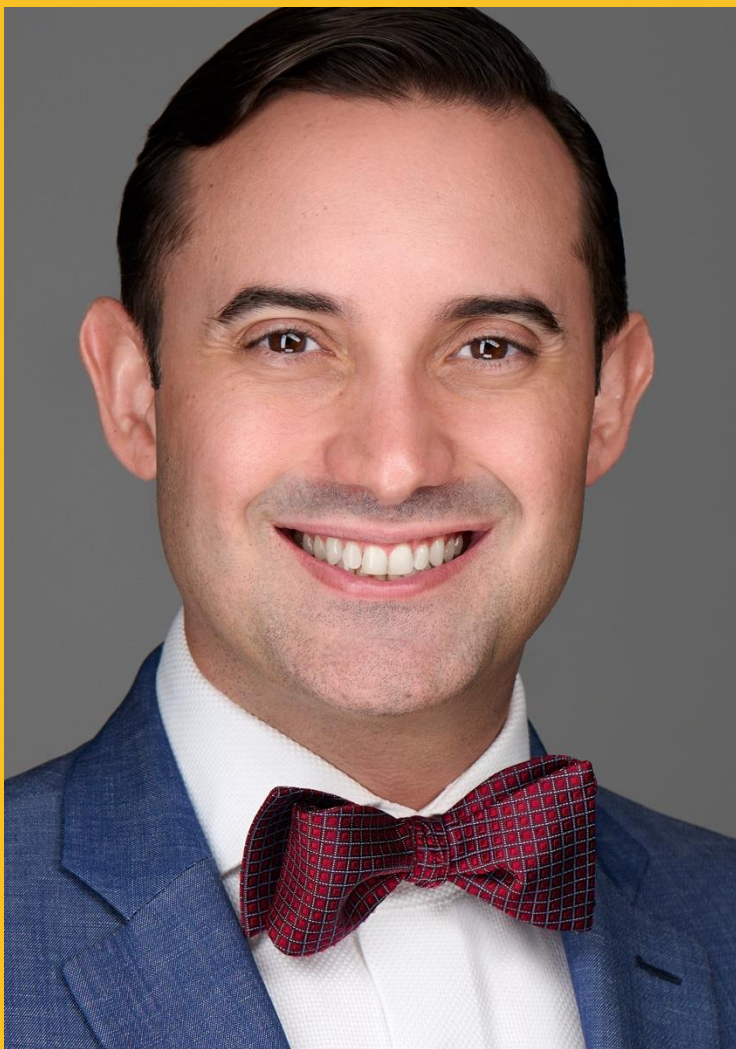
El Paso, Texas

 **Ha vivido con múltiples alergias alimentarias durante casi toda su vida,**
incluyendo al marisco, arándanos y pimienta negra.

 **Comer fuera siempre ha sido un reto**—ya sea en casa o durante sus estudios en Italia y Madrid.

 *Compartir su historia le ha enseñado el poder de la empatía.*

Quiere crear conciencia y apoyar a quienes enfrentan desafíos similares.



Médico ponente: Dr. Juan Carlos Murillo, MD, FAAAAI

*Especialista en Alergia, Asma e Inmunología Clínica
Miami, Florida*

Educador apasionado y mentor

Profesor asistente en la Universidad Internacional de Florida (FIU) y la Universidad de Florida, ***dedicado a la formación de la próxima generación de médicos y mentores.***

Profundamente arraigado en la experiencia global

Originario de Venezuela, el Dr. Murillo obtuvo su título de médico en la Universidad de Los Andes.

Dedicación a la atención y la innovación

Reconocido por su compasiva atención al paciente y su liderazgo en el avance de la alergia y la inmunología.

**Unidos hablemos
United, Let's talk**

trusted
messengers

Al finalizar esta presentación, podrás:

- Definir qué es una **alergia alimentaria**
- Comprender la **severidad** y los riesgos asociados
- Reconocer los **síntomas y formas de presentación**
- Conocer cómo se realiza el **diagnóstico**
- Identificar opciones de **tratamiento**
- Comprender la importancia de tener un **plan de acción en caso de emergencia**
- Conocer las **actualizaciones** en el manejo de alergias a las comidas en el **2025**

¿Qué es una alergia alimentaria?

¿Qué es una alergia alimentaria?

- Las alergias alimentarias se pueden agrupar en dos categorías generales: mediadas por la **inmunoglobulina E (IgE)** y no mediadas por IgE
- Las reacciones mediadas por IgE suelen tener un inicio rápido, con síntomas clínicos que generalmente se desarrollan en minutos hasta pocas horas después de la ingestión
- **Muchas más personas creen tener alergias alimentarias de las que realmente las tienen**

Escuchando tu Experiencia

¿Usted o alguien en su familia tiene una alergia alimentaria?

- A. Sí
- B. No
- C. No estoy seguro(a)



¿A quién afecta?

- Se presenta en **1 de cada 13 niños en edad escolar** y en **1 de cada 10 adultos** en los Estados Unidos
- La prevalencia ha aumentado en las últimas décadas, especialmente en países industrializados

Alergias alimentarias en América Latina: Panorama general

México:

- Preescolares: 5.3% diagnosticados
- Anafilaxia: 1.1%
- Desencadenantes: *leche, fresa, huevo, soya*

El Salvador:

- Escolares: 5.7% diagnosticados
- Anafilaxia: 2.5%
- Desencadenantes : *leche, camarón, chile, chocolate, nueces*

Colombia:

- Pruebas de provocación positivas: 5.6%

Desencadenantes : *leche de vaca, camarón, legumbres*

Adultos jóvenes (México):

- Sospecha autoinformada: 5.9%
- Desencadenantes : *frutas y mariscos*

Unidos hablemos
United, Let's talk

trusted
messengers

Arámburo-Gálvez JG, F et al. Prevalence of Parent-Reported Food Allergy in a Mexican Pre-School Population. *Journal of Clinical Medicine*. 2023;12(15):5095.

Cabrera-Chávez F, et al. Food Allergy Prevalence in Salvadoran Schoolchildren Estimated by Parent-Report. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018; 15(11):E2446.

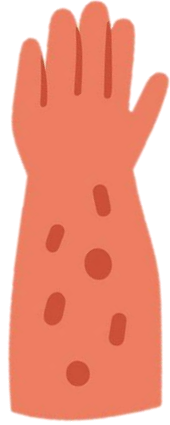
Puente-Fernández C, et al. Self-Reported Prevalence and Risk Factors Associated With Food Hypersensitivity in Mexican Young Adults. *Annals of Allergy, Asthma & Immunology : Official Publication of the American College of Allergy, Asthma, & Immunology*. 2016; 116(6):523-527.e3.

Olaya-Hernández M, et al. Food Allergy Spectrum in the Tropic: Clinical and Epidemiological Profiles in a Colombian Hospital. A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Immunology*. 2023; 14:1291275.

Leung AS, Wong GW. Prevention of Food Allergy: Harmonizing Perspectives From the East and West. *Annals of Nutrition & Metabolism*. 2025;:1-14.

¿Qué ocurre en el cuerpo durante una reacción alérgica a la comida?

- Una persona con alergia alimentaria tiene un **sistema inmunológico que reacciona de forma exagerada** ante ciertas proteínas presentes en los alimentos
- El cuerpo **identifica estas proteínas como peligrosas**, aunque no lo sean
- En respuesta, **produce anticuerpos (inmunoglobulina E - IgE)** específicos contra ese alimento
- Esta reacción desencadena una serie de síntomas que son **reproducibles** cada vez que se consume el alimento

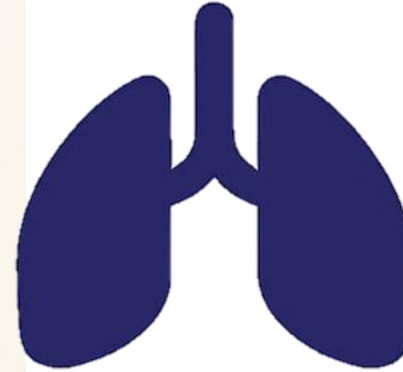


Piel

ronchas
(urticaria)
picação
enrojecimiento
hinchazón
de ojos o labios

Respiratorios

dificultad para
respirar, tos,
sibilancias
hinchazón
de garganta



Digestivos

náuseas
vómito
dolor abdominal
diarrea

Cardiovasculares

pulso acelerado
presión baja
mareos
pérdida del
conocimiento



Unidos hablemos
United, Let's talk

trusted
messengers

¿Qué tan grave puede ser una alergia alimentaria?

Espectro de reacciones alérgicas

LEVE

Síntomas leves

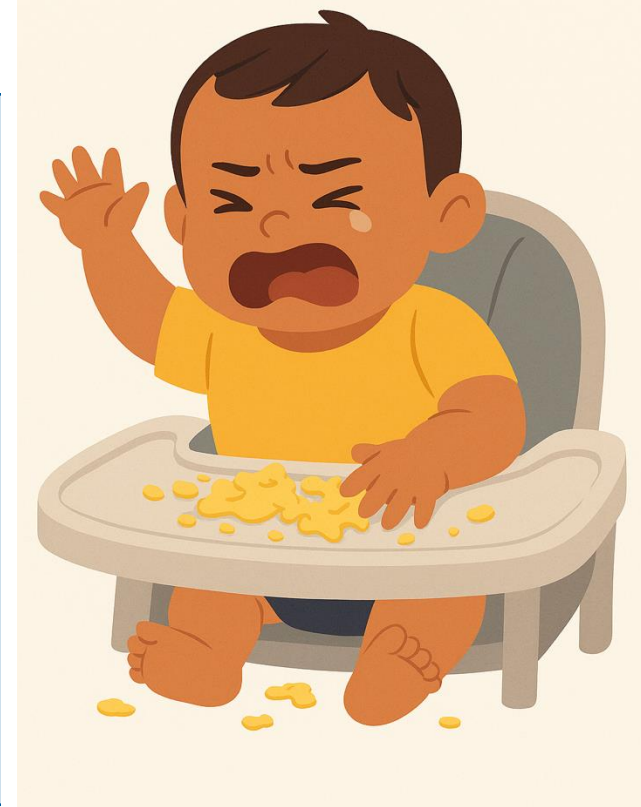
SEVERO

Síntomas graves

¿Cómo reconocer una reacción alérgica?

Síntomas Generales

- Cambios en el comportamiento
- No quiere comer mas
- Irritabilidad o llanto inconsolable
- Retraído o muy dependiente
- Somnolencia o cansancio inusual
- Falta de interés en jugar
- Descripciones como “me pica la boca”, “la comida pica”, “algo raro en mi boca” (en niños mayores)



¿Cómo reconocer una reacción alérgica?

Síntomas en Piel y Mucosa

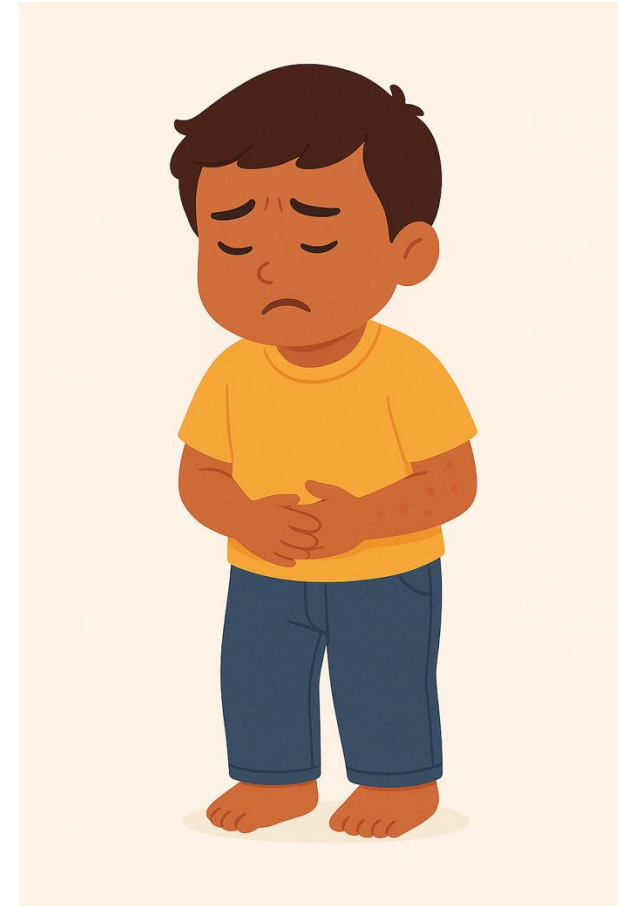
- Picazón o Comezón
- Se jala o empuja la lengua
- Se lame los labios, manos u objetos
- Siente picazón de garganta
- Se tira las orejas, se rasca
- Se frota los ojos



¿Cómo reconocer una reacción alérgica?

Síntomas Gastrointestinales:

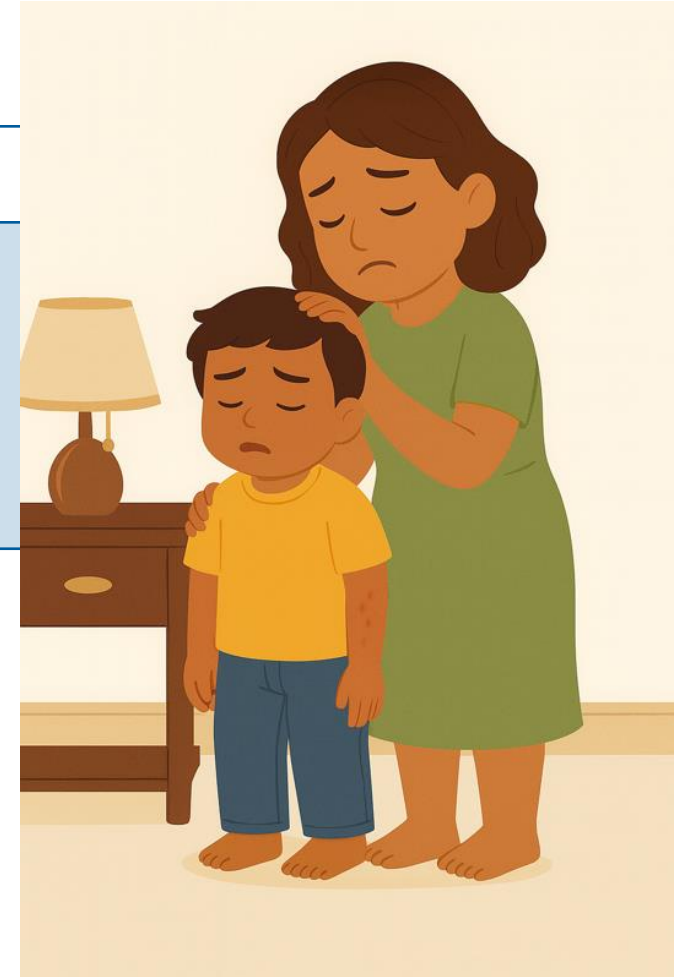
- Dolor de estómago
- Hipo
- Escupe
- Arquea la espalda (*náusea*)
- Vómitos
- Diarrea



¿Cómo reconocer una reacción alérgica?

Síntomas Severos:

- Se ve tambaleante
- Se ve sin fuerza o flácido
- Somnoliento o difícil de despertar
- Shock o síncope (desmayo)



Entendiendo la Anafilaxia

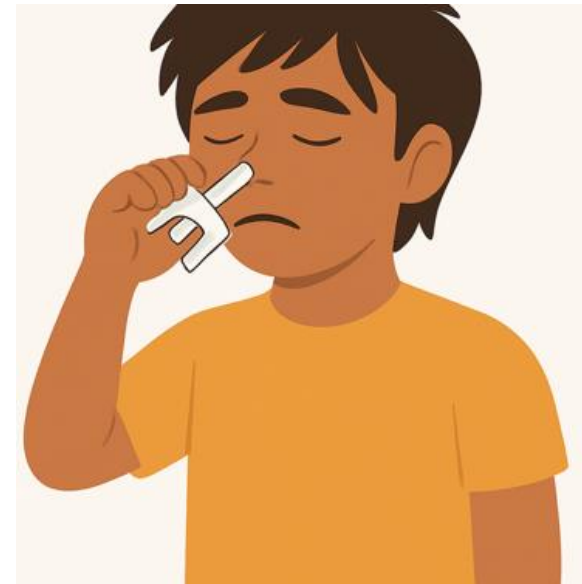
- La **anafilaxia** es una **reacción alérgica grave** que puede progresar rápidamente hasta convertirse en una emergencia **potencialmente mortal**
- Es causada por la ingestión de una sustancia a la cual la persona es alérgica
- El sistema inmunológico **reacciona de forma exagerada**
- Los síntomas afectan **múltiples sistemas del cuerpo**: piel, corazón, aparato digestivo y vías respiratorias
- Es una **emergencia médica** que puede causar la muerte en menos de **30 minutos**

Epinefrina: Tu mejor defensa

- La **epinefrina** es el **único medicamento** que puede revertir los síntomas
- Usar **epinefrina primero y lo más rápido posible**



Epinefrina Intramuscular



Epinefrina Intranasal



trusted
messengers

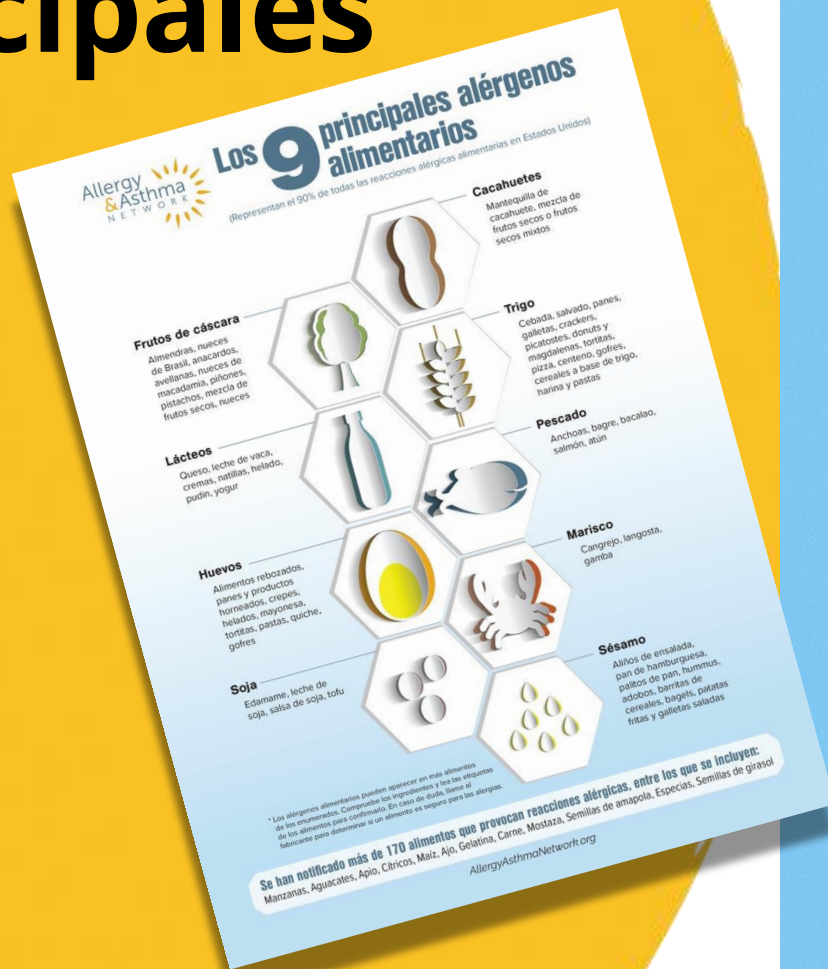
Unidos hablemos
United, Let's talk

Usar epinefrina primero y lo más rápido posible

- Debe llevarse **en todo momento**
- Debe mantenerse **protegida de temperaturas extremas**
- Ningún otro medicamento puede salvar una vida durante una reacción severa
- **No se debe depender de antihistamínicos** (*“antialérgicos”*) **ni esteroides** en una emergencia

¿Cuáles son las alergias alimentarias más frecuentes?

Los 9 principales



Unidos hablemos
United, Let's talk

trusted
messaging

Ya pasó la reacción... ¿Y ahora qué?

Busca atención especializada:

- Identifica el **alimento desencadenante**
- Visita a un **alergólogo** para una evaluación completa
- Obtén o actualiza tu **plan de acción de emergencia**

Preparación para el futuro:

- Asegúrate de tener dos dispositivos de **epinefrina** y que **todos sepan cómo usarla**
- Infórmale a tu escuela, trabajo, círculo social y familiar sobre tu alergia
- Aprende a **leer etiquetas** y a preguntar por ingredientes

Ya pasó la reacción... ¿Y ahora qué?

Bienestar emocional:

- Es normal sentir **miedo o ansiedad** después de una reacción alérgica
- Habla con un profesional de la salud mental o únete a una red de apoyo

Escuchando tu Experiencia

¿Cuál es la parte más difícil de vivir con alergias alimentarias?

- A. Saber qué alimentos son seguros
- B. Hacerse pruebas o ver a un médico
- C. Comprar alimentos especiales o medicamentos
- D. Las personas no creen que es **algo serio**



Características socio-demográficas y determinantes sociales de la salud

- La mayoría de las investigaciones sobre el impacto psicosocial de las alergias alimentarias AA se ha realizado en pacientes blancos, con altos niveles educativos y mayores ingresos

Estudios recientes muestran que:

- Niños afroamericanos o afrodescendientes e hispanos con AA presentan **mayores niveles de ansiedad** y miedo al rechazo en comparación con niños sin AA
- **El acoso escolar por AA** afecta a niños de todos los orígenes, pero los niños afroamericanos o afrodescendientes experimentan más acoso no relacionado con la AA y mayores niveles de preocupación

Características socio-demográficas y determinantes sociales de la salud

La desigualdad en el acceso la atención médica:

- Niños de grupos raciales minoritarios y de bajos ingresos tienen **más episodios de anafilaxia** y **más visitas a salas de emergencia**
- También se observan **menos prescripciones de epinefrina** recogidas de las farmacias, **menos seguimiento** con especialistas en alergias y **menor duración** del cuidado médico continuo

¿Cómo se diagnostican las alergias alimentarias?

Diagnóstico de la alergia alimentaria

- **Evaluación clínica:**

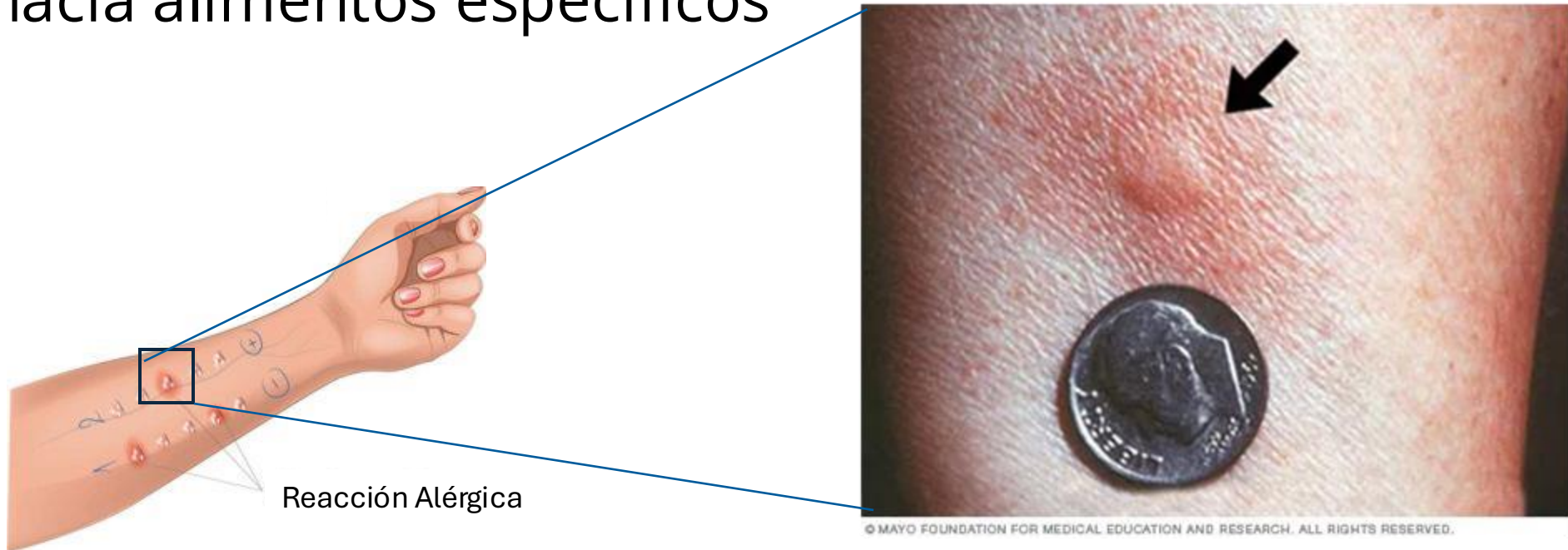
- Historia médica detallada**

- Síntomas
 - Tiempos de la reacción
 - Alimento sospechoso
 - Preparación o cocción
 - Tratamiento
 - **Reproducibilidad de los síntomas**

Diagnóstico de la alergia alimentaria

Pruebas diagnósticas:

- **Pruebas cutáneas:** Detectan reacciones inmediatas en la piel hacia alimentos específicos



Unidos hablemos
United, Let's talk

trusted
messengers

Diagnóstico de la alergia alimentaria

Pruebas diagnósticas:

- **Análisis de sangre (IgE específica)**
 - Miden anticuerpos en la sangre



Prueba de provocación oral:

- El paciente consume el alimento bajo observación médica estricta en la oficina del alergólogo

Diferencias entre alergia e intolerancia

Alergia Alimentaria

- Es una **respuesta del sistema inmunológico** (IgE o no IgE)
- La reacción ocurre **inmediatamente o en pocos minutos** tras el consumo
- **Incluso una pequeña cantidad** del alimento puede provocar una reacción grave
- Puede afectar **múltiples órganos**: piel, vías respiratorias, sistema cardiovascular, aparato digestivo
- Puede ser **potencialmente mortal (anafilaxia)**
- Usualmente requiere de una intervención médica urgente (**epinefrina**)



Intolerancia Alimentaria

- Es una reacción **no inmunológica**, usualmente **metabólica**
- Los síntomas se presentan **de forma más gradual**
- La reacción suele ser **proporcional a la cantidad de alimento ingerido**
- Generalmente se limita al **sistema digestivo** (gases, indigestión, diarrea)
- No pone en riesgo la vida
- El manejo consiste en **evitar el alimento o consumirlo en cantidades moderadas**



Escuchando tu Experiencia

¿Las personas en su comunidad hablan sobre las alergias alimentarias?

- A. Sí, mucho
- B. A veces
- C. Muy poco
- D. No estoy seguro/a



Consideraciones culturales



- **La comida como parte central de nuestra cultura**
- En la comunidad latina, **la comida es más que nutrición**, es conexión, tradición y celebración
- **Todos debemos estar informados si alguien en la familia tiene una alergia alimentaria**
- Es importante **ofrecer alternativas seguras**

Consideraciones culturales



- **Minimizar síntomas:** En muchas culturas latinas, los síntomas pueden interpretarse como “no tan graves” o “un poquito no hace daño”
- **Uso de remedios caseros:** Algunas familias recurren primero a soluciones tradicionales antes de buscar atención médica



Unidos hablemos
United, Let's talk

trusted
messengers

Consideraciones culturales



- **Alimentos tradicionales:** Muchos platos incluyen ingredientes comunes como leche, huevo, mariscos o nueces, lo que hace mas difícil evitar los alimentos en el paciente alérgico

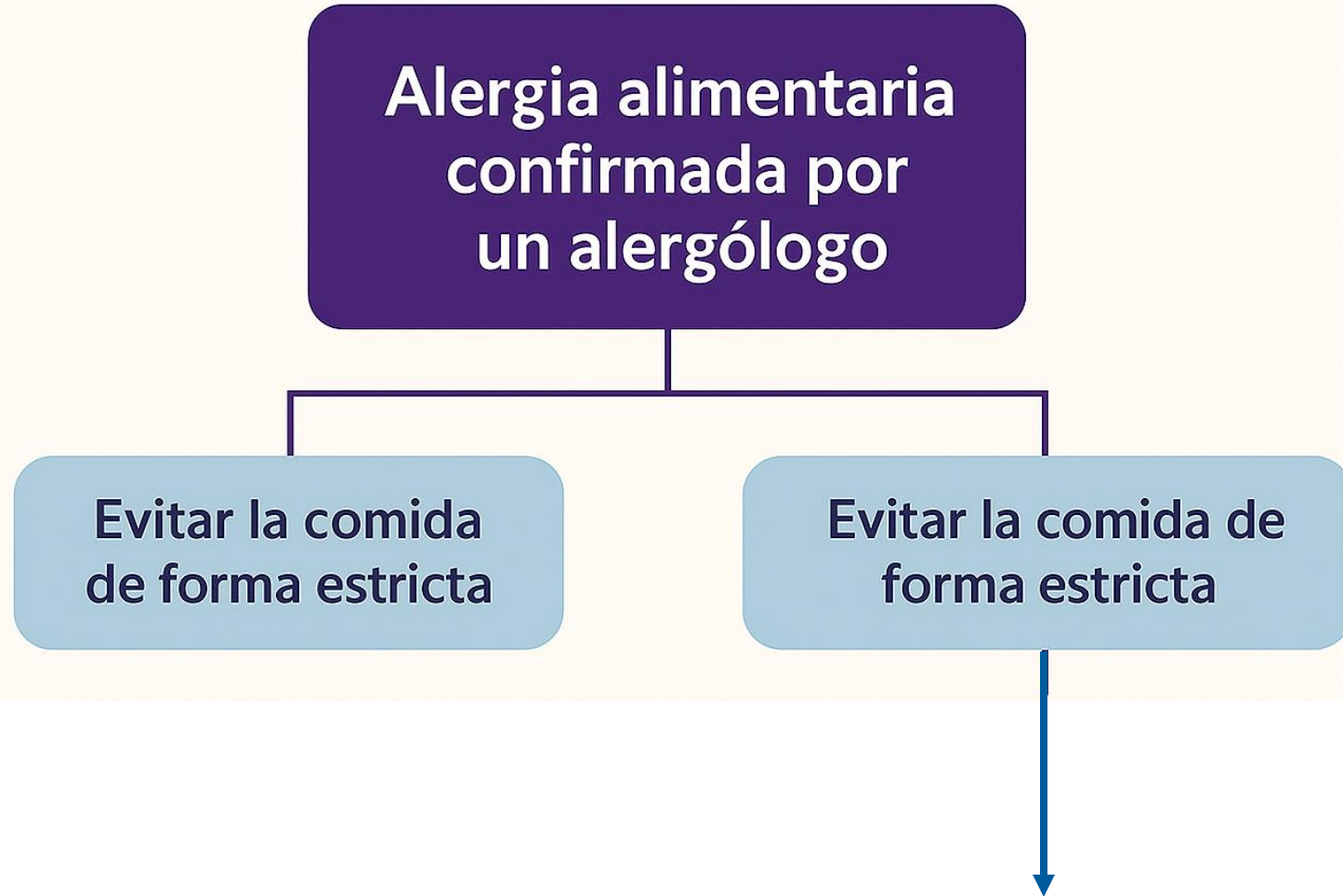


Unidos hablemos
United, Let's talk

trusted
messengers

¿Cómo se tratan las alergias alimentarias?

Tratamiento



Tratamiento

Evitar estrictamente el alimento + Omalizumab

- **Omalizumab**, un anticuerpo monoclonal que bloquea la IgE y ayuda a reducir la sensibilidad frente a exposiciones accidentales
- Omalizumab está **aprobado por la FDA** (Administración de Alimentos y Medicamentos) para el tratamiento de la **alergia alimentaria** en **pacientes pediátricos y adultos, desde 1 año de edad**, con el objetivo de reducir las **reacciones alérgicas** incluyendo la **anafilaxia**

Unidos hablemos
United, Let's talk

trusted
messengers

Tratamiento



Evitar estrictamente el alimento + Inmunoterapia oral

- En este caso, el paciente **evita estrictamente el alimento** mientras comienza una **inmunoterapia oral (OIT)**
- Este tratamiento consiste en administrar pequeñas cantidades del alimento al que se es alérgico, con aumentos graduales, para **aumentar el umbral de reacción** y reducir el riesgo ante exposiciones accidentales
- Todo el proceso debe hacerse **bajo el control del alergólogo**

Evitar Estrictamente el Alimento

- **No** consumirlo bajo ninguna circunstancia
- Leer etiquetas
- Prevenir la **contaminación** cruzada
- Prevenir la **reactividad** cruzada
- Llevar **epinefrina** de emergencia



¿Qué es la contaminación cruzada?

La contaminación cruzada ocurre cuando un alimento que no contiene un alérgeno como ingrediente se contamina con ese alérgeno por contacto directo o indirecto.



Se usan los mismos utensilios o superficies



Los alimentos se procesan en la misma máquina



Se almacenan alimentos con alérgenos cerca



Un cuidador o niño toca un alérgeno y luego otro alimento

Incluso pequeñas cantidades pueden provocar una reacción alérgica grave

Estrategias para prevenir reacciones alérgicas

Unidos hablemos
United, Let's talk

ALERTA DE ALERGIA ALIMENTARIA

Atención: Cocinero/Chef

Tengo alergia a: _____

Esta es una alergia ¡no es mi preferencia! Si como incluso una pequeña cantidad de lo que me causa alergia, puedo tener una reacción alérgica de riesgo vital.

- Por favor asegúrese de que mi comida, incluidos el aceite, salsas, aliños y otros ingredientes no contengan ninguno de mis alérgenos.
- Por favor asegúrese de limpiar los utensilios, equipo y superficies antes de cocinar mi alimento.

¡Muchas gracias !

ALERTA DE ALERGIA ALIMENTARIA

Atención: Cocinero/Chef

Tengo alergia a: _____

Esta es una alergia ¡no es mi preferencia! Si como incluso una pequeña cantidad de lo que me causa alergia, puedo tener una reacción alérgica de riesgo vital.

- Por favor asegúrese de que mi comida, incluidos el aceite, salsas, aliños y otros ingredientes no contengan ninguno de mis alérgenos.
- Por favor asegúrese de limpiar los utensilios, equipo y superficies antes de cocinar mi alimento.

¡Muchas gracias !

ALERTA DE ALERGIA ALIMENTARIA

Atención: Cocinero/Chef

Tengo alergia a: _____

Esta es una alergia ¡no es mi preferencia! Si como incluso una pequeña cantidad de lo que me causa alergia, puedo tener una reacción alérgica de riesgo vital.

- Por favor asegúrese de que mi comida, incluidos el aceite, salsas, aliños y otros ingredientes no contengan ninguno de mis alérgenos.
- Por favor asegúrese de limpiar los utensilios, equipo y superficies antes de cocinar mi alimento.

¡Muchas gracias !

ALERTA DE ALERGIA ALIMENTARIA

Atención: Cocinero/Chef

Tengo alergia a: _____

Esta es una alergia ¡no es mi preferencia! Si como incluso una pequeña cantidad de lo que me causa alergia, puedo tener una reacción alérgica de riesgo vital.

- Por favor asegúrese de que mi comida, incluidos el aceite, salsas, aliños y otros ingredientes no contengan ninguno de mis alérgenos.
- Por favor asegúrese de limpiar los utensilios, equipo y superficies antes de cocinar mi alimento.

¡Muchas gracias !

Red Alergia
& Asma

ALERTA DE ALERGIA ALIMENTARIA

Atención: Cocinero

Tengo alergia a: _____

Esta es una alergia ¡no es mi preferencia! Si como incluso una pequeña cantidad de lo que me causa alergia, puedo tener una reacción alérgica de riesgo vital.

- Por favor asegúrese de que mi comida, incluidos el aceite, salsas, aliños y otros condimentos u otros ingredientes no contengan ninguno de mis alérgenos.
- Por favor asegúrese de limpiar los utensilios, equipo y superficies antes de cocinar mi alimento.

Muchas gracias!

Nombre: _____

Contacto de emergencia: _____



trusted
messengers

¿ Qué es la reactividad cruzada?

- La **reactividad cruzada** ocurre cuando el sistema inmunológico **confunde proteínas similares** presentes en diferentes alimentos
- Esto puede causar una **reacción alérgica a algo que nunca has consumido directamente**, pero que se parece mucho (*a nivel molecular*) a otro alérgeno al que ya estás sensibilizado
- Es importante preguntarle a tu alergólogo sobre esta posibilidad

¿Cómo leer etiquetas de los alimentos?

Etiquetado de ingredientes que causan alergias:

- Se trata de frases que indican una posible contaminación cruzada con alérgenos, como:
 - "Contiene"
 - "Puede contener"
 - "Fabricado en una instalación que también procesa..."
 - "Hecho en equipo compartido con..."

¿Qué dice la FALCPA?

- Es la Ley de Protección al Consumidor y Etiquetado de Alérgenos Alimentarios (FALCPA, en inglés)
- La FALCPA exige que las etiquetas de los paquetes de alimentos que contengan uno de los "9 alérgenos alimentarios principales" indiquen el alérgeno en un lenguaje claro
- Debe figurar en los ingredientes o en la declaración "Contiene" colocada inmediatamente después o al lado de los ingredientes, o dentro de la lista de ingredientes

¿Qué dice la FDA?

- La etiqueta debe ser veraz, pero no existen reglas claras sobre cuándo ni cómo se debe usar
- Cada empresa decide si coloca la advertencia y con qué lenguaje
- Los productos con más riesgo son chocolates (especialmente el oscuro), barras nutricionales, mezclas para hornear, granola, dulces y helados

Qué puedes hacer?

- Leer las etiquetas cada vez que compres, ya que los ingredientes pueden cambiar
- **Si tienes dudas, no comas el alimento**

Consultar con un alergólogo para saber si debes evitar productos con advertencias

¿Cuáles son las actualizaciones más importantes sobre alergias alimentarias en el 2025?

Activación de servicios médicos de emergencia (EMS)

Nuevas recomendaciones permiten que el paciente permanezca en casa o en el lugar si:

- Los síntomas **desaparecen completamente** después de la epinefrina
- Se tiene **epinefrina adicional** disponible

Esta actualización se basa en la evidencia que indica que:

- Llamar automáticamente al EMS **no reduce el riesgo** de una reacción bifásica
- No mejora los **resultados clínicos**
- Puede ser una **barrera** para el uso de epinefrina por parte de las familias

Unidos hablemos
United, Let's talk



trusted
messengers

¿Hay nuevos dispositivos de epinefrina?

Dispositivos no inyectables para el tratamiento de la anafilaxia

- Intranasal (Aprobado por la FDA)
- Sublingual

Estudios han demostrado que estos dispositivos **logran niveles similares de absorción que se** comparan con la epinefrina intramuscular tradicional (jeringa o autoinyector)

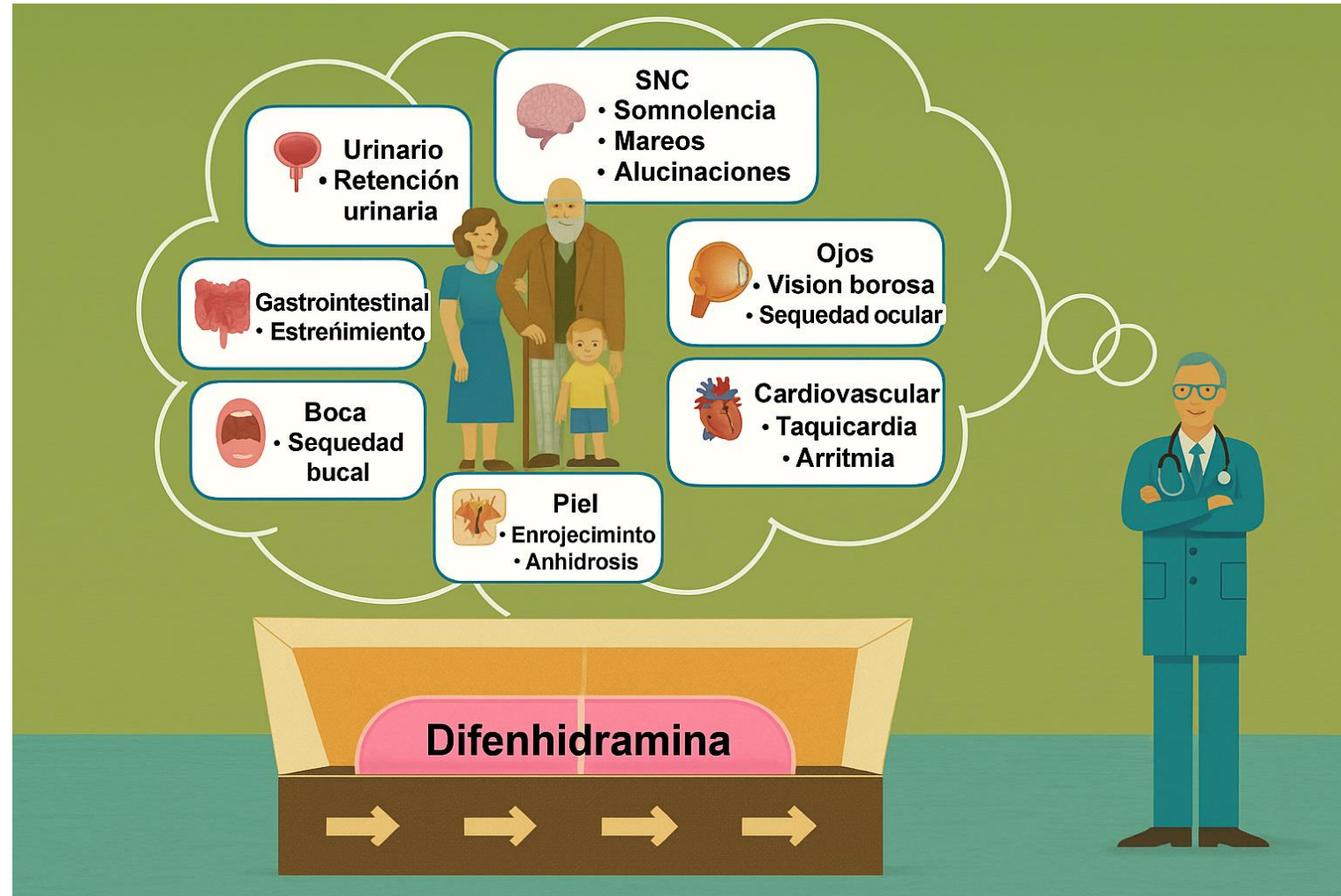
En **otoño del 2024**, la **FDA y la Agencia Europea de Medicamentos (EMA)** aprobaron **el primer producto intranasal de epinefrina**

Unidos hablemos
United, Let's talk



trusted
messengers

Difenhidramina en el 2025



**Unidos hablemos
United, Let's talk**

**trusted
messenger**

Recursos para ti y tu familia

ENGLISH ENTRENADOR DE ASMA GRATUITO TIENDA EN LÍNEA DONE AHORA

<https://redalergiayasma.org/>

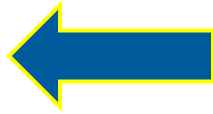


**Unidos hablemos
United, Let's talk**

**trusted
messenger**

Recursos para ti y tu familia

<https://acaai.org/espanol/>



For Patients

For Members

Español

CAAI

Annual Scientific Meeting

Find an
allergist
Find *relief*

Information from the American College
of Allergy, Asthma, & Immunology

Need an Allergist? ▾

Allergies ▾

Asthma ▾

Patient Resources ▾

Health Care Providers ▾

News

Find an Allergist

Search this site



Español

Unidos nadlemos
United, Let's talk

trusted
messengers

Recursos para ti y tu familia

Encuentre un Alergólogo

Obtenga alivio.

Encuentre un Alergólogo 📍



Unidos hablemos
United, Let's talk

trusted
messengers

Recursos para ti y tu familia

For Patients

For Members

Español

About the ACAAI

Annual Scientific Meeting



Information from the American College
of Allergy, Asthma, & Immunology

Need an Allergist? ▾

Allergies ▾

Asthma ▾

Patient Resources ▾

Health Care Providers ▾

News

Find an Allergist

Search this site



Find an Allergist

Get Relief From Your Asthma & Allergy Symptoms



Enter Your ZIP Code

Find An Allergist

Supported by: **sanofi** **REGENERON**

**Unidos hablemos
United, Let's talk**

trusted
messengers

[Screenshot] (2025) <https://acaai.org/espanol/>

Recursos para ti y tu familia

<https://www.aaaai.org/tools-for-the-public/biblioteca-de-condiciones/biblioteca-de-alergia/folletos-sobre>



[Members Portal](#)

[LOG IN](#)

[Allergist Resources](#) ▾

[Practice Management](#) ▾

[Professional Education](#) ▾

[Conditions & Treatments](#) ▾

[Tools for the Public](#) ▾

[About](#) ▾

[Tools For The Public](#) / [Biblioteca De Condiciones \(Conditions Library\)](#) / [Biblioteca De Alergia \(Allergy Library\)](#) / Folletos Sobre Las Etapas De La Alergia Alimentaria (Food Allergy Stages Handouts)

Folletos sobre las etapas de la alergia alimentaria (Food Allergy Stages Handouts)

En resumen

- **Evite los alimentos que causan reacción**
 - Conozca exactamente cuáles son los alérgenos de su hijo(a) y evite cualquier contacto con ellos
- **Lea las etiquetas antes de comer un alimento**
 - Revise siempre la lista de ingredients
- **Esté preparado en caso de una reacción alérgica**
 - Siempre lleve la **epinefrina** consigo y asegúrese de que las personas a cargo del cuidado de su hijo(a) sepan cómo usarla
- **Consulta con un Alergólogo para discutir el tratamiento**

Escuchando tu Experiencia



¿Algunas Preguntas?

Unidos hablemos
United, Let's talk



trusted
messengers

¡Gracias!



Juan Carlos Murillo, MD FACAAI FAAAAI

Unidos hablemos
United, Let's talk

