



INSTITUTO: Universidad del sureste

ASIGNATURA: enfermedades gastrointestinales

TEMA: resúmenes (unidad IV)

DOCENTE: Rodrigo Manuel Bravo López

ALUMNA: Mariam de los ángeles Martínez Villagrán

FECHA: 03/12/22

Lupus

El lupus es una enfermedad que se presenta cuando el sistema inmunitario del cuerpo ataca tus propios tejidos y órganos (enfermedad autoinmunitaria). La inflamación que causa el lupus puede afectar distintos sistemas y órganos del cuerpo, incluso las articulaciones, la piel, los riñones, las células sanguíneas, el cerebro, el corazón y los pulmones.

El lupus puede ser difícil de diagnosticar porque sus signos y síntomas generalmente son similares a los de otras enfermedades. El signo más distintivo del lupus es una erupción cutánea en el rostro que se asemeja a las alas abiertas de una mariposa en ambas mejillas y se presenta en muchos casos de lupus, pero no en todos. Algunas personas nacen con una tendencia a padecer lupus, la cual puede desencadenarse por infecciones, ciertos medicamentos o incluso la luz del sol. Si bien no existe una cura para el lupus, los tratamientos pueden ayudar a controlar los síntomas.

Síntomas

Los signos y síntomas pueden ser repentinos o desarrollarse lentamente, pueden ser leves o intensos, y temporales o permanentes. La mayoría de las personas con lupus tiene una enfermedad leve que se caracteriza por tener episodios (denominados “brotes”) en los que los signos y síntomas empeoran durante un tiempo, después mejoran o incluso desaparecen por completo durante una época.

Los signos y síntomas de lupus que tengas dependerán de los sistemas del cuerpo que se ven afectados por la enfermedad. Los signos y síntomas más comunes incluyen:

- Fatiga
- Fiebre
- Dolor articular, rigidez e hinchazón
- Una erupción en forma de mariposa en el rostro que puede abarcar las mejillas y el puente de la nariz o erupción en el resto del cuerpo
- Lesiones que aparecen en la piel o que empeoran con la exposición al sol
- Dedos de los pies y de las manos que se vuelven blancos o azules cuando se exponen al frío o durante situaciones de estrés
- Falta de aire
- Dolor en el pecho
- Ojos secos
- Dolor de cabeza, desorientación y pérdida de memoria

Causas

Como enfermedad autoinmunitaria, el lupus aparece cuando el sistema inmunitario ataca el tejido sano del cuerpo. Es probable que el lupus derive de una combinación de la genética y del entorno.

Aparentemente, las personas que tienen una predisposición hereditaria para contraer lupus podrían desarrollar esa enfermedad al entrar en contacto con algo en el entorno que pueda desencadenar el lupus. Sin embargo, en la mayoría de los casos, se desconoce la causa del lupus. Algunos posibles desencadenantes son los siguientes:

- Luz solar. La exposición al sol podría ocasionar lesiones de lupus en la piel o desencadenar una respuesta interna en las personas propensas.
- Infecciones. La existencia de una infección puede iniciar el lupus o provocar una recaída en algunas personas.
- Medicamentos. El lupus puede desencadenarse por determinados tipos de medicamentos para la presión arterial, medicamentos para las convulsiones y antibióticos. Las personas que tienen lupus inducido por medicamentos generalmente mejoran cuando los suspenden. En casos poco frecuentes, los síntomas persisten incluso después de suspender los medicamentos.

Factores de riesgo

Los factores que podrían aumentar el riesgo de sufrir lupus son los siguientes:

- Sexo. El lupus es más común en las mujeres.
- Edad. Aunque el lupus afecta a personas de todas las edades, con mayor frecuencia, se diagnostica en personas de entre 15 y 45 años.
- Raza. El lupus es más común en los estadounidenses afroamericanos, hispanos y estadounidenses de origen asiático.

Complicaciones

La inflamación causada por el lupus puede afectar diversas partes del cuerpo, como las siguientes:

- Los riñones. El lupus puede causar daño renal grave, y la insuficiencia renal es una de las principales causas de muerte en personas que padecen lupus.
- El cerebro y el sistema nervioso central. Si el lupus afecta el cerebro, puedes tener dolores de cabeza, mareos, cambios en el comportamiento, problemas de la vista, e incluso accidentes cerebrovasculares o convulsiones. Muchas personas que padecen lupus experimentan problemas de memoria y pueden tener dificultad para expresar sus pensamientos.
- La sangre y los vasos sanguíneos. El lupus puede provocar problemas en la sangre, incluida una cantidad reducida de glóbulos rojos sanos (anemia), y un mayor riesgo de sangrado o coagulación de la sangre. También puede causar inflamación de los vasos sanguíneos.
- Pulmones. Tener lupus aumenta las probabilidades de que desarrolles una inflamación en el recubrimiento de la cavidad torácica, la cual puede dificultar la respiración. También es posible que tengas sangrado en los pulmones y neumonía.

- Corazón. El lupus puede causar la inflamación del músculo cardíaco, las arterias o la membrana del corazón. También aumenta mucho el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular y de tener ataques cardíacos.

Tratamiento nutricional

Una alimentación saludable puede marcar una gran diferencia en sus síntomas de lupus y en su salud en general. También puede ayudar a prevenir o controlar otras afecciones de salud que pueda tener, como presión arterial alta o diabetes. No hay una “dieta para el lupus” especial que deba seguir, solo trabaje para desarrollar una dieta balanceada con alimentos saludables que disfrute.

Comer una variedad de alimentos saludables puede darle a su cuerpo la nutrición que necesita para controlar sus síntomas. Siga estos consejos:

- Coma muchas frutas y verduras – trate de que la mitad de su plato sea de frutas y verduras
- Elija granos integrales – como pan y pasta integrales, avena y arroz integral
- Obtenga una combinación de proteínas saludables – como carnes magras, aves, mariscos, frijoles, nueces y huevos
- Elija alimentos con grasas saludables – como aceite de oliva, aguacates, nueces y pescado

El lupus aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca y osteoporosis (una enfermedad de los huesos que hace que los huesos sean más propensos a romperse). La buena noticia es que comer sano puede ayudar a reducir el riesgo.

Para la salud de los huesos, coma alimentos con mucho calcio, incluidos:

- Verduras de hojas verdes, como la espinaca y la col rizada
- Alimentos lácteos, como la leche, el yogur y la leche de soya
- Cereales integrales fortificados con calcio

Para la salud del corazón, coma alimentos con ácidos grasos Omega-3, que incluyen:

- Pescado graso, como salmón, caballa y sardinas
- Nueces y semillas, como nueces y semillas de lino

Esclerosis múltiple



La esclerosis múltiple es una enfermedad del cerebro y la médula espinal (sistema nervioso central) que puede provocar discapacidad. Con la esclerosis múltiple, el sistema inmunitario ataca la vaina protectora (mielina) que recubre las fibras nerviosas y causa problemas de comunicación entre el cerebro y el resto del cuerpo. Con el tiempo, la enfermedad puede causar el deterioro o daño

permanente de los nervios.

Los signos y síntomas de la esclerosis múltiple varían mucho según la magnitud de la lesión a los nervios y cuáles de ellos están afectados. Algunas personas con esclerosis múltiple grave pueden perder la capacidad de caminar sin ayuda o de caminar por completo, mientras que otras pueden experimentar largos períodos de remisión sin que aparezca ningún síntoma nuevo. La esclerosis múltiple no tiene cura. No obstante, algunos tratamientos ayudan a acelerar la recuperación de los ataques, cambiar el curso de la enfermedad y controlar los síntomas.

Síntomas

Los signos y síntomas de la esclerosis múltiple pueden ser muy distintos de una persona a otra y durante el transcurso de la enfermedad, según la ubicación de las fibras nerviosas afectadas. Los síntomas a menudo afectan el movimiento, tales como:

- Entumecimiento o debilidad en una o más extremidades que se produce típicamente en un lado del cuerpo a la vez, o en las piernas y el tronco
- Sensaciones de choques eléctricos que se producen con ciertos movimientos del cuello, en especial, al inclinarlo hacia adelante (signo de Lhermitte)
- Temblores, falta de coordinación o marcha inestable

Los problemas de visión también son frecuentes, incluidos:

- Pérdida de visión parcial o completa, por lo general en un ojo a la vez, a menudo con dolor al mover el ojo
- Visión doble prolongada
- Visión borrosa

Los síntomas de la esclerosis múltiple también pueden incluir:

- Hablar arrastrando las palabras
- Fatiga
- Mareos

- Hormigueo o dolor en distintas partes del cuerpo
- Problemas con la función sexual, los intestinos y la vejiga

Causas

Se desconoce la causa de la esclerosis múltiple. Se considera una enfermedad autoinmunitaria en la cual el sistema inmunitario del cuerpo ataca a sus propios tejidos. En el caso de la esclerosis múltiple, este mal funcionamiento del sistema inmunitario destruye la sustancia grasa que recubre y protege las fibras nerviosas del cerebro y la médula espinal (mielina). La mielina se puede comparar con la capa aislante que recubre los cables eléctricos. Cuando la mielina protectora se daña y la fibra nerviosa queda expuesta, los mensajes enviados a través de esa fibra nerviosa son más lentos o se interrumpen. No está claro por qué la esclerosis múltiple se manifiesta en algunas personas y en otras no. Parece deberse a una combinación de factores genéticos y ambientales.

Factores de riesgo

Los siguientes factores pueden aumentar el riesgo de tener esclerosis múltiple:

- Edad. La esclerosis múltiple puede presentarse a cualquier edad, pero su aparición suele ocurrir alrededor de los 20 y 40 años de edad. Sin embargo, pueden verse afectadas personas de menor y mayor edad.
- Sexo. Las mujeres tienen de dos a tres veces más probabilidades que los hombres de presentar esclerosis múltiple recurrente-remitente.
- Antecedentes familiares. Si uno de tus padres o hermanos tuvo esclerosis múltiple, el riesgo de que tengas la enfermedad es mayor.
- Determinadas infecciones. Diversos virus se asocian a la esclerosis múltiple, entre ellos, el de Epstein-Barr, el cual provoca la mononucleosis infecciosa.
- Raza. Las personas de raza blanca, en especial las de descendencia de Europa del norte, corren un mayor riesgo de tener esclerosis múltiple. Las personas de descendencia asiática, africana o indígena estadounidense corren el menor riesgo.
- Clima. La esclerosis múltiple es más frecuente en países con climas templados, entre ellos, Canadá, los estados del norte de los Estados Unidos, Nueva Zelanda, el sureste de Australia y Europa.
- Vitamina D. Tener menos niveles de vitamina D y menos exposición a la luz solar se relaciona con un mayor riesgo de esclerosis múltiple.
- Tabaquismo. Los fumadores que presentan un evento inicial de síntomas que podrían indicar esclerosis múltiple tienen más probabilidades que los no fumadores de presentar un segundo evento que confirme la esclerosis múltiple recurrente-remitente.
- Determinadas enfermedades auto inmunitarias. Corres un riesgo levemente mayor de desarrollar esclerosis múltiple si tienes otros trastornos auto

inmunitarios, como enfermedad tiroidea, anemia perniciosa, psoriasis, diabetes tipo 1 o enfermedad intestinal inflamatoria.

Complicaciones

Las personas con esclerosis múltiple también pueden tener:

- Rigidez muscular o espasmos
- Parálisis, por lo general en las piernas
- Problemas de vejiga, intestino y funcionamiento sexual
- Cambios mentales, como olvido o cambios de humor
- Depresión
- Epilepsia

Tratamiento nutricional

Las recomendaciones actuales sugieren que las personas con EM deben llevar una dieta variada y equilibrada, la mejor manera para asegurarte de que obtienes todos los nutrientes que tu cuerpo necesita

- 1) **VITAMINAS PARA LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE:** Las personas que están expuestas a niveles elevados de estrés y los fumadores que no abandonen el hábito necesitan consumir dosis extra de vitaminas C, D, B, B6 y E. Las mujeres que consuman píldoras anticonceptivas también necesitarán suplementos vitamínicos adicionales. Para preservar las vitaminas que se encuentran en los alimentos, es recomendable que:
 - Compras verduras con frecuencia y en pequeñas cantidades.
 - Conserves adecuadamente las verduras en el refrigerador.
 - Laves bien las verduras, pero no las dejes en agua.
 - Evitar, en la medida de lo posible, pelar las frutas y verduras ya que la mayoría de las vitaminas se encuentran en la piel. De hecho, es aconsejable que cocines las patatas con la piel.
 - Cocina los alimentos en la menor cantidad de agua posible para evitar la pérdida de vitaminas a través de la dilución.
-
- 2) **PROTEÍNAS:** Para mantener una dieta balanceada para la esclerosis múltiple, se recomienda consumir dosis similares de proteínas de origen animal y vegetal. Una mezcla de diferentes cereales como la cebada, los copos de trigo, la avena integral y el muesli, constituyen una fuente rica de proteínas ideal para desayunar. Se recomienda el consumo de pan y legumbres secas, siempre cocidas con poca grasa. Además, se aconseja recurrir al aceite en vez de usar salsas. Intenta limitar el consumo de carnes y productos cárnicos.

- 3) **GRASAS:** Limita el consumo de grasas ya que estas representan la mayor fuente de calorías y son una causa importante de obesidad. Substituye las grasas animales con grasas vegetales. Usa el aceite de oliva para cocinar en vez de recurrir a otros tipos de aceites, ya que este resiste mejor el calor de la cocción. Evita consumir margarina y grasas vegetales.
- 4) **CARBOHIDRATOS Y AZÚCAR:** Reduce el consumo de azúcar y productos dulces como las tartas, helados y gaseosas. Se recomienda el consumo de pan, patatas, judías, arroz y una mezcla de cereales, ya que son una excelente fuente de energía, vitaminas, minerales y fibra.
- 5) **MINERALES:** Limita el consumo diario de sal en las comidas. Ten en cuenta que nuestro organismo absorbe mejor el hierro que se encuentra en las fuentes animales que el que se halla en los vegetales. El hierro también se absorbe mejor cuando se acompaña con vitamina C, la cual se encuentra en los cítricos y el kiwi, por ejemplo. Al contrario, el café tiene el efecto opuesto.
- 6) **AGUA:** El agua es esencial para mantenerte hidratado y conservar un buen equilibrio metabólico. Por tanto, puedes consumir al menos de 2 litros de agua al día.
- 7) **FIBRA:** Consumir fibra es la mejor estrategia para evitar el estreñimiento. Se puede encontrar en frutas, verduras, pan, cereales integrales y legumbres, entre otros.

Artritis

La artritis es la hinchazón y la sensibilidad de una o más de las articulaciones. Los principales síntomas de la artritis son dolor y rigidez de las articulaciones, que suelen empeorar con la edad. Los tipos más frecuentes de artritis son la artrosis y la artritis reumatoide.

La artrosis hace que el cartílago, el tejido duro y resbaladizo que recubre los extremos de los huesos donde forman una articulación, se rompa. La artritis reumatoide es una enfermedad en la cual el sistema inmunitario ataca las articulaciones, comenzando con el revestimiento de estas. Los cristales de ácido úrico, que se forman cuando hay demasiado ácido úrico en la sangre, pueden causar gota. Las infecciones o enfermedades subyacentes, como la psoriasis o el lupus, pueden causar otros tipos de artritis. Los tratamientos varían según el tipo de artritis. Los principales objetivos de los tratamientos contra la artritis son reducir los síntomas y mejorar la calidad de vida.

Síntomas

Algunos de los signos y síntomas más comunes de la artritis afectan las articulaciones. Dependiendo del tipo de artritis, los signos y síntomas pueden incluir los siguientes:

- Dolor
- Rigidez
- Hinchazón
- Enrojecimiento
- Disminución de la amplitud de movimiento

Causas

Los dos tipos principales de artritis, la artrosis y la artritis reumatoide, provocan diferentes daños en las articulaciones.

Artrosis: El tipo más común de artritis, la artrosis, consiste en el daño por desgaste del cartílago de la articulación (la capa dura y resbaladiza en los extremos de los huesos donde se forman las articulaciones). El cartílago amortigua los extremos de los huesos y permite un movimiento articular casi sin fricción, pero un daño suficiente puede provocar que el hueso se mueva directamente sobre el hueso, lo que causa dolor y restricción de movimiento. Este desgaste natural puede ocurrir a lo largo de muchos años o puede acelerarse debido a una lesión o infección de las articulaciones.

Artritis reumatoide: En la artritis reumatoide, el sistema inmunitario del cuerpo ataca el revestimiento de la cápsula de las articulaciones, que consiste en una membrana dura que encierra todas las partes de las articulaciones. Este revestimiento (membrana sinovial) se inflama y se hincha. El proceso de la enfermedad puede finalmente destruir el cartílago y el hueso dentro de la articulación.

Factores de riesgo

Los factores de riesgo de la artritis comprenden lo siguiente:

- Antecedentes familiares. Algunos tipos de artritis son hereditarios, por lo que es probable que contraigas artritis si tus padres o hermanos tienen este trastorno.
- Edad. El riesgo de muchos tipos de artritis, entre ellos la artrosis, la artritis reumatoide y la gota, aumenta con la edad.
- Sexo. Las mujeres son más propensas que los hombres a desarrollar artritis reumatoide, mientras que la mayoría de las personas que tienen gota, otro tipo de artritis, son hombres.
- Lesión articular previa. Las personas que se han lesionado una articulación, tal vez mientras hacían deporte, con el tiempo tienen más probabilidades de sufrir artritis en esa articulación.

- **Obesidad.** El peso extra fuerza las articulaciones, en especial las rodillas, las caderas y la columna. Las personas con obesidad tienen un mayor riesgo de desarrollar artritis.

Complicaciones

La artritis grave, especialmente si afecta las manos o los brazos, puede dificultar que realices las tareas diarias. La artritis de articulaciones que soportan peso puede impedirte caminar cómodamente o sentarte erguido. En algunos casos, las articulaciones pueden perder progresivamente su alineación y forma.

Tratamiento nutricional

Vitar el estrés, tanto mental como físico (provocado por ejercicio físico intenso). Dormir entre 8 – 10 horas nocturnas y realizar una siesta de 30 minutos. Empezar el Día con un baño de agua caliente para disminuir la rigidez y agarrotamiento por las Mañanas. Evitar realizar movimientos muy repetitivos (sobre todo con las manos). Evitar estar muchas horas de pie. No realizar mucha fuerza con las manos, por Ejemplo, abriendo tarros, fregando, escurriendo la ropa, etc. Hacer una dieta rica en Vitaminas y minerales antioxidantes: Vitamina A, C, E. Minerales como el Zinc y el Selenio. Comer alimentos ricos en carotenos: zanahoria, calabaza, boniato, mango, Papaya, melocotón, albaricoque. Comer alimentos basificantes (fruta, verdura, Hortalizas, legumbres, tubérculos como la patata, olivas, frutos secos, fruta seca, Miel) y disminuir alimentos acidificantes (todos los cereales, carnes, embutidos, Derivados del cacahuete, pescados, aunque menos). Consumir ácidos grasos Esenciales que sean antiinflamatorios naturales: El famoso Omega-3, presente en el Pescado azul, las nueces y las semillas de lino. Disminuir el consumo de grasa Saturadas: carnes rojas y embutidos, lácteos enteros, nata, mantequilla, margarina, Crema de leche, bollería.

DIETA PARA LA ARTRITIS

- **Legumbres: garbanzos, lentejas,...** 
- **Verduras: brócoli, zanahoria, lechuga,...**
- **Frutas y ensaladas antioxidantes**
- **Frutos secos y semillas (omega 3 y 6)**
- **Ejercicio y exposición solar**
- **Bebidas con calcio** 







- **EVITAR exceso de: proteína animal, azúcar, sal y refrescos con gas.**

Alimentos funcionales

Existen varias definiciones de alimento funcional, pero, en general, se considera como tal a todo alimento que, además de su valor nutritivo, contiene componentes biológicamente activos que aportan algún efecto añadido y beneficioso para la salud y reducen el riesgo de contraer ciertas enfermedades. Desde el punto de vista práctico, esto quiere decir que los alimentos funcionales pueden ser naturales, o bien aquellos a los que se ha añadido, incrementado su contenido o eliminado algún componente, o bien a los que se ha modificado la naturaleza o biodisponibilidad de alguno de sus componentes, o cualquiera de las combinaciones anteriores.

Las características de un alimento funcional son las siguientes:

- Deben presentarse en forma de alimentos de consumo cotidiano.
- • Su consumo no produce efectos nocivos.
- • Cuenta con propiedades nutritivas y beneficiosas para el organismo.
- • Disminuye y/o previene el riesgo de contraer enfermedades, además de mejorar el estado de salud del individuo.
- • Deben poder demostrarse sus efectos beneficiosos dentro de las cantidades que normalmente se consumen en la dieta.

Los efectos de un alimento funcional se observan cuando el alimento se consume de forma habitual dentro de una dieta equilibrada.

Por todo lo anterior, y en el sentido más amplio del concepto, un alimento funcional puede ser un alimento tradicional, como por ejemplo el pescado -por su alto contenido en ácidos grasos omega-3-, un alimento modificado -como la leche enriquecida con omega-3-, o bien, un componente alimentario -como los propios ácidos grasos omega-3-, que posee propiedades cardiosaludables. Entre los alimentos modificados, encontramos leches infantiles enriquecidas con ácidos grasos, leches enriquecidas con calcio, vitaminas A y D, con ácidos grasos omega-3, yogures enriquecidos con calcio y vitaminas A y D, zumos con vitaminas y minerales, cereales reforzados con fibra y minerales, margarinas con fitoesteroles, huevos con omega-3 o sal yodada. Entre los alimentos funcionales no modificados encontramos el aceite de oliva, la soja, el yogur, los frutos secos, los cereales integrales, el pescado o las frutas y verduras. En definitiva, toda la dieta mediterránea se puede considerar un alimento funcional porque hay evidencias científicas de que mejora las funciones o procesos del organismo y es buena para la salud.

Se podrían citar los siguientes factores como favorecedores de la proliferación de este tipo de alimentos:

- Interés creciente por el binomio alimentos/salud.
- – Envejecimiento progresivo de la población.

- – Aumento de las enfermedades crónicas.
- Preocupación por reducir los costes sanitarios.
- – Mayor relevancia del etiquetado nutricional.
- – Preocupación por la prevención de enfermedades.
- – Avances en el desarrollo tecnológico.

El posible efecto funcional será significativo o nulo en función del conjunto de la dieta o hábitos alimenticios de la población a quien vaya dirigido. Por ello, los expertos recomiendan seguir una dieta sana, variada, equilibrada y moderada como la mejor manera de prevenir ciertas enfermedades. Sin embargo, los diferentes estilos de vida, la falta de tiempo para cocinar, la enorme oferta de alimentos o determinados hábitos alimenticios hacen difícil la toma de decisiones adecuadas, y ello conduce a que muchas personas no sigan una alimentación equilibrada y por tanto, no ingieran todos los nutrientes que necesitan o las cantidades adecuadas. Además hay determinados grupos de riesgo o situaciones especiales de los individuos en las que puede ser necesario su aporte extra (niños, embarazadas, ancianos, etc.).

Funciones y objetivos para la salud

El interés del papel benefactor para la salud que puede desempeñar el consumo de alimentos funcionales parte de estudios científicos que confirman la existencia de una fuerte relación entre los alimentos que se consumen y el estado sanitario poblacional y la prevención de enfermedades específicas.

Hasta el momento actual, las funciones y objetivos de salud a los que se ha dirigido la investigación en el campo de los alimentos funcionales son los siguientes: crecimiento y desarrollo, metabolismo o utilización de nutrientes, defensa antioxidante, sistema cardiovascular, fisiología o funcionamiento intestinal y funciones psicológicas y conductuales.



Alergias alimentarias



Una alergia alimentaria es una reacción del sistema inmunitario que ocurre poco después de haber ingerido un determinado alimento. Incluso una pequeña cantidad del alimento que causa la alergia puede ocasionar signos y síntomas, como problemas digestivos, urticaria o inflamación de las vías respiratorias. En algunos casos, una alergia alimentaria puede ocasionar síntomas graves o, incluso, una reacción que puede poner en riesgo la vida, llamada anafilaxia.

Se calcula que la alergia alimentaria afecta al 8 por ciento de los niños menores de 5 años y hasta al 4 por ciento de los adultos. A pesar de que no existe cura, algunos niños superan sus alergias alimentarias cuando crecen.

La alergia alimentaria puede fácilmente confundirse con una reacción mucho más frecuente llamada intolerancia alimentaria. Si bien es molesta, la intolerancia alimentaria es una afección de menor gravedad que no involucra al sistema inmunitario.

Síntomas

Para algunas personas, una alergia a un alimento específico puede resultar molesto, pero no grave. Para otras personas, una reacción alérgica a un alimento puede ser aterradora e, incluso, poner en riesgo su vida. Los síntomas de una alergia alimentaria normalmente se manifiestan de unos minutos a dos horas después de ingerir el alimento en cuestión. En raras ocasiones, los síntomas pueden aparecer varias horas más tarde.

Los signos y síntomas de alergia alimentaria más comunes incluyen los siguientes:

- Hormigueo o picor en la boca
- Urticaria, comezón o eccema
- Hinchazón de los labios, la cara, la lengua y la garganta o de otras partes del cuerpo
- Sibilancias, congestión nasal o dificultad para respirar

- Dolor abdominal, diarrea, náuseas o vómitos
- Mareos, aturdimiento o desmayos

Anafilaxia: En algunas personas, una alergia alimentaria puede causar una reacción alérgica grave llamada anafilaxia. Esto puede ocasionar signos y síntomas que pueden poner en riesgo la vida, entre ellos:

- Constricción y opresión de las vías respiratorias
- Inflamación o sensación de un nudo en la garganta que dificulta la respiración
- Choque debido a un descenso abrupto de la presión arterial
- Pulso acelerado
- Mareos, aturdimiento o pérdida del conocimiento

En casos de anafilaxia, el tratamiento urgente es fundamental. Si no se trata, la anafilaxia puede causar un coma o incluso la muerte.

Causas

Cuando tienes una alergia alimentaria, tu sistema inmunitario identifica erróneamente un alimento específico o una sustancia en los alimentos como algo dañino. En respuesta, el sistema inmunitario hace que las células liberen un anticuerpo conocido como inmunoglobulina E (IgE) para neutralizar el alimento o la sustancia alimenticia que causa la alergia (el alérgeno).

La próxima vez que consumas incluso la cantidad más pequeña de ese alimento, los anticuerpos IgE la detectarán y le indicarán al sistema inmunitario que libere una sustancia química llamada histamina, así como otras sustancias químicas, en el torrente sanguíneo. Estas sustancias químicas causan síntomas de alergia. La mayoría de las alergias alimentarias se desencadenan a causa de ciertas proteínas presentes en los siguientes alimentos:

- Mariscos crustáceos, como camarones, langosta y cangrejo
- Maní (cacahuete)
- Frutos secos, como nueces y nueces pecanas
- Pescado
- Huevos de gallina
- Leche de vaca
- Trigo
- Soja

Factores de riesgo

Algunos factores de riesgo de alergia alimentaria incluyen los siguientes:

- Antecedentes familiares. Si en tu familia son frecuentes el asma, el eccema, la urticaria o las alergias como la rinitis alérgica, tendrás un mayor riesgo de alergia alimentaria.

- Otras alergias. Si ya eres alérgico a algún alimento en particular, es posible que tengas un mayor riesgo de ser alérgico a otro. Asimismo, si ya tienes otros tipos de reacciones alérgicas, como rinitis alérgica o eccema, tu riesgo de padecer alergia alimentaria será mayor.
- Edad. Las alergias alimentarias son más comunes en niños, especialmente en bebés y niños de uno a dos años. A medida que los niños crecen, sus aparatos digestivos maduran y es menos probable que sus cuerpos absorban alimentos o ingredientes que desencadenen alergias.
- Asma. El asma y las alergias alimentarias generalmente se manifiestan juntas. En estos casos, es probable que los síntomas de ambas, tanto de las alergias alimentarias como del asma, sean graves



Intolerancias alimentarias

Las reacciones adversas a alimentos engloban cualquier respuesta anormal que se pueda atribuir a la ingestión, contacto o inhalación de un alimento o de un aditivo contenido en él. Se pueden dividir en tóxicas (cuando dependen exclusivamente de la sustancia y se producen en todos los individuos) y no tóxicas (cuando la reacción depende del individuo, y por tanto no aparecerá en todos los individuos). La intolerancia alimentaria es la reacción adversa del organismo ante la ingesta de determinados alimentos, aditivos y conservantes que provocan en el sistema inmunológico la formación de anticuerpos frente a proteínas de determinadas sustancias alimentarias. La intolerancia alimentaria no es lo mismo que la alergia alimentaria. Esta última desencadena una reacción mucho más acelerada en el sistema inmunológico y peligroso para la salud. Las alergias alimentarias provocan urticaria, eczemas, hinchazón y dificultad para respirar, por lo que es urgente buscar ayuda médica urgente ya que en esos casos la vida del paciente corre grave peligro.

¿Qué síntomas presenta?

Los síntomas o manifestaciones orgánicas que suelen provocar son diarrea, náuseas, dolor abdominal, dolor de cabeza, dificultad para deglutir, fatiga, acné u otros problemas en la piel.

Causas

Cualquier alimento puede causar intolerancia alimentaria. Algunos de los alimentos más comunes que provocan intolerancia alimentaria son: los huevos, el pescado, la leche, los frutos secos, el marisco, la soja, el gluten y algunas harinas y levaduras.

Tratamiento

Ante cualquier tipo de intolerancia alimentaria se debe consultar a un médico para detectar qué alimento o alimentos provocan esas reacciones. El tratamiento suele consistir en el seguimiento de una dieta en la que se evite el consumo de la sustancia o sustancias que provoca el problema.



Bibliografía:

1. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/lupus/symptoms-causes/syc-20365789>
2. <https://www.lupus.org/es/resources/comer-sano-cuando-uno-tiene-lupus>
3. <https://www.vivirconem.com/vivir-con-esclerosis-multiple/dieta-nutricion-esclerosis-multiple/>
4. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/arthritis/symptoms-causes/syc-20350772>
5. <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-alimentos-funcionales-X0213932416546681>