LO QUE DEBE SABER SOBRE LAS ALERGIAS ALIMENTARIAS

Las alergias alimentarias pueden ser graves. Estar informado puede ayudarlo a mantenerse a salvo.



Una alergia alimentaria es diferente de una intolerancia alimentaria[1]

Alergia alimentaria	VS	Intolerancia alimentaria

¿Qué es?

Alergia alimentaria

- Ocurre cuando el sistema de defensa de su cuerpo (sistema inmunitario) reacciona a un alimento[1]
- Puede ser peligroso y potencialmente mortal[1]

Intolerancia alimentaria

- Ocurre cuando su cuerpo no puede procesar ciertos alimentos[2]
- Es posible que pueda comer pequeñas cantidades de alimento sin problemas[2]
- Por lo general, no son potencialmente mortales[2]

Los síntomas pueden incluir (entre otros):

- una reacción alérgica muy grave llamada *anafilaxia*[3]
- dificultad para respirar o tragar[3]
- ronchas que pican (urticaria)[3]
- vómitos[3]
- dolor de estómago[3]
- sensación de malestar estomacal (náuseas)[3]
- heces blandas (diarrea)[3]
- sensación de mareo o debilidad[3]
- pulso débil[3]
- dolor de estómago[2]
- gases[2]
- heces blandas (diarrea)[2]
- sensación de malestar estomacal (náuseas)[2]
- dolor de cabeza[2]
- facilidad para molestarse (irritabilidad)[2]

Información básica sobre las alergias alimentarias

Más de 170 alimentos pueden causar alergias alimentarias.[4]

Algunas personas son **alérgicas a más de un alimento**.[4]

Las 9 alergias alimentarias más comunes:[1]

- maní
- frutos secos de árbol (como nueces o almendras)
- leche
- trigo
- huevo
- soja
- pescado
- mariscos
- sésamo

La **anafilaxia** es una reacción alérgica severa y rápida. Puede ser muy peligrosa e incluso causar la muerte. Los síntomas pueden aparecer minutos u horas después de consumir un alimento.

Puede experimentar dificultad para respirar, hinchazón de los labios o una disminución de la presión arterial. También puede tener vómitos, diarrea o dolor de estómago.[5]

Si cree que alguien está teniendo una reacción anafiláctica, **actúe con rapidez**.

Genentech
A Member of the Roche Group

CÓMO MANTENERSE A SALVO ANTE LAS ALERGIAS ALIMENTARIAS

Consulte a su médico si:

- usted o su hijo tienen una alergia alimentaria
- usted o su hijo tuvieron una reacción grave a un alimento en el pasado
- quiere hacerse pruebas para detectar alergias alimentarias
- necesita ayuda para saber cómo manejar las alergias alimentarias

Qué hacer si alguien está teniendo una reacción alérgica severa[6]

1. Si su médico le ha recetado epinefrina, úsela **de inmediato.** La epinefrina es un medicamento que se usa para tratar reacciones alérgicas severas.
2. Llame al 911 para obtener ayuda de emergencia.
3. Quédese con la persona hasta que llegue la ayuda.

Consejos para mantenerse a salvo cada día



Pídale a su médico que le dé un medicamento
Si no tiene epinefrina, pídale a su médico que se la recete.



Lea atentamente las etiquetas
Controle qué contienen los alimentos cada vez que los compre o los consuma.



Haga preguntas cuando salga a comer fuera
Informe al personal del restaurante sobre su alergia y pregunte cómo se prepara la comida.



Lleve siempre su epinefrina
Si su médico le ha recetado epinefrina, llévela siempre con usted.



Elabore un plan
Hable con su médico para elaborar un plan en caso de reacciones alérgicas. Comparta este plan con sus familiares y amigos.

Para obtener más información sobre las alergias alimentarias, consulte a su médico o escanee el código QR para visitar **FoodAllergy.org**.

Los sitios web de terceros no son propiedad de Genentech ni están controlados por ella. No garantizamos la exactitud de la información que contienen, ni la recomendamos ni respaldamos. El uso que haga de dichos sitios web es a su propio riesgo y está sujeto a sus términos y condiciones de uso.

Referencias: 1. Food Allergy Research & Education. What is a food allergy? Consultado el 8 de abril de 2026. https://www.foodallergy.org/resources/what-food-allergy **2.** Nemours KidsHealth. What's the difference between a food allergy and a food intolerance? Consultado el 8 de abril de 2026. https://kidshealth.org/en/parents/allergy-intolerance.html **3.** Food Allergy Research & Education. Recognizing and treating reaction symptoms. Consultado el 20 de mayo de 2026. https://www.foodallergy.org/resources/recognizing-and-treating-reaction-symptoms **4.** Food Allergy Research & Education. Facts and statistics. Consultado el 20 de mayo de 2026. https://www.foodallergy.org/resources/facts-and-statistics **5.** Food Allergy Research & Education. Anaphylaxis. Consultado el 20 de mayo de 2026. https://www.foodallergy.org/resources/anaphylaxis **6.** Food Allergy Research & Education. Recognizing and responding to a reaction. Consultado el 20 de mayo de 2026. https://www.foodallergy.org/resources/recognizing-and-responding-reaction

© 2026 Genentech, Inc. Todos los derechos reservados. M-US-00034153(v1.0) 09/26

Genentech
A Member of the Roche Group