



Alergia al huevo



¿Qué es la alergia al huevo?

La alergia al huevo es la alergia a alimentos más frecuente en los niños. Se produce por una alteración inmunológica por la que el paciente alérgico sintetiza inmunoglobulina E (un tipo de anticuerpo) contra las proteínas del huevo, produciendo, cuando se ingiere huevo o se tiene contacto con él, una reacción alérgica muy rápida, a veces inmediata.

¿Cuándo se manifiesta?

Habitualmente, la alergia al huevo se produce al comer por primera vez clara de huevo, pero en ocasiones los pacientes muy alérgicos presentan la reacción al introducir la yema. La clara de huevo produce más alergia que la yema porque la cantidad de proteínas que tiene es muy superior. Algunos niños pueden tolerar el huevo entero cocido, pero al tomar el huevo menos cocinado, como en tortilla, es cuando aparecen los síntomas. Los pacientes alérgicos al huevo de gallina tampoco toleran los huevos procedentes de otras aves (codorniz, pato *→□ Los alérgicos al huevo no suelen tener problemas con la administración de la vacuna triple vírica (sarampión, rubeola y paperas) y habitualmente, toleran la carne de pollo.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas de la alergia mediada por la inmunoglobulina E (Ig E) aparecen inmediatamente o durante la primera hora después de haber tomado huevo. Las manifestaciones pueden ser desde leves, como picor de boca o garganta, con o sin manchas rojas alrededor de la boca (síndrome de alergia oral), hasta mucho más graves y que pueden poner en peligro la vida. Los síntomas pueden aparecer de forma aislada o en combinación entre ellos:

- Lo más frecuente es que los pacientes tengan un síndrome de alergia oral, con manchas y ronchas (habones) alrededor de la boca por el contacto directo con el huevo, pero también puede haber ronchas por toda la cara y el cuerpo, con hinchazón de los labios, párpados u orejas (*angioedema*).
- Durante la primera hora pueden producirse vómitos y diarrea.
- La afectación respiratoria, como la rinitis o el asma, es menos frecuente, pero son síntomas de alarma porque pueden indicar que la reacción es grave.
- La anafilaxia es la manifestación más grave que puede ocurrir. Afecta a más de un órgano, es generalizada y si cursa con afectación respiratoria o cardiovascular puede llegar al shock, poniendo en peligro la vida del paciente. La aparición de dificultad respiratoria, respiración entrecortada, tos repetitiva o seca, hinchazón de lengua, garganta cerrada, ronquera, desvanecimiento, palidez, labios o piel azulada, pulso débil o agotamiento son síntomas de gravedad y suponen indicación absoluta de administración precoz de [adrenalina](#).

¿Qué puedo hacer?

En el caso que el niño tenga algún síntoma como los indicados anteriormente se evitará el huevo y los productos que lo contengan (bollería, rebozados, salsas *→ y se consultará inmediatamente al pediatra, que le indicará las recomendaciones oportunas y lo derivará al alergólogo.

¿Cómo se diagnostica?

La alergia al huevo se diagnostica mediante la detección de la inmunoglobulina E específica para el huevo y sus proteínas con pruebas cutáneas y, en ocasiones, también con un análisis de sangre. En los casos dudosos es preciso administrar la clara de huevo, en cantidades progresivamente crecientes y de manera muy controlada en el hospital, para confirmar o descartar la alergia al huevo.

Algunos pacientes pueden tolerar el huevo cocinado. Esto se debe confirmar mediante una prueba de exposición controlada o una provocación (como se ha explicado antes). Si lo tolera se recomienda al paciente que lo siga comiendo varias veces a la semana para mantener la tolerancia. Hay algunos datos que indican que los niños que toleran el huevo cocinado y lo comen regularmente, alcanzarán la tolerancia del huevo crudo más precozmente.

¿La alergia al huevo se asocia a otras alergias?

La alergia al huevo se asocia con mucha frecuencia a la alergia a la leche. En ocasiones, al estudiar la alergia a leche se detecta una prueba cutánea positiva a huevo, incluso antes de que el niño lo haya introducido en la dieta. En estos casos, el alergólogo le hará un seguimiento y posiblemente le realizará una prueba de exposición controlada, antes de que lo coma en su domicilio, para comprobar si lo tolera.

¿Cómo evoluciona la alergia al huevo?

La alergia al huevo en los niños tiende a desaparecer después de un periodo variable de tiempo con dieta de exclusión, por lo que se debe valorar periódicamente.

Aproximadamente en el 50 % de los niños la alergia al huevo se ha resuelto a los 5 años y en el 75% a los 7-9 años. Sin embargo, algunos niños no superan esta alergia y son los que suelen tener un elevado nivel de sensibilización con riesgo de tener una reacción anafiláctica grave al tomar pequeñas cantidades de huevo ocultas en otros alimentos. El huevo cocido se suele tolerar antes que el crudo, pero hasta que el niño no tolera el huevo crudo o poco cocinado, no se considera que ha superado la alergia al huevo.

¿Cómo se trata?

El tratamiento fundamental de la alergia al huevo es la dieta sin huevo ni productos que lo puedan contener (bollería, trazas, cremas, salsas, ...). Los pacientes que toleran el huevo cocido habitualmente pueden tolerar productos muy cocinados que tienen huevo, como la bollería sin cremas.

Si el niño tiene una reacción alérgica por exposición accidental a huevo se recomienda que se lave la zona de contacto y se administren antihistamínicos con/sin corticoides orales o inyectados. Si la reacción es grave (edema de lengua o sensación de cuerpo extraño en la garganta, dificultad respiratoria, afectación del estado general) hay que administrar adrenalina. Existen dispositivos autoinyectables de fácil administración (ver [capítulo de EnFamilia](#)). Ante la duda siempre hay que inyectarla y llamar al servicio de urgencias o acudir al servicio de urgencias más próximo.

En los últimos años se ha abordado el tratamiento activo de la alergia al huevo mediante la [inmunoterapia oral](#) o desensibilización oral con huevo. Se considera este tratamiento para los niños mayores de 5 años que presentan una alergia al huevo persistente. Sin embargo, este tratamiento no está libre de riesgos por lo que debe ser realizado en centros equipados y experimentados.

¿Cómo se puede prevenir?

La alergia al huevo no se puede prevenir. Lo fundamental, una vez diagnosticado, es evitar que el niño ingiera huevo. El alergólogo le dará instrucciones detalladas escritas sobre la dieta de eliminación de huevo y las posibles fuentes ocultas para evitar su ingestión accidental (bollería, dulces, rebozados, evitar utensilios contaminados, control del etiquetado de los alimentos, etc.).

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/alergia-al-huevo>