



Prevención de la alergia

La prevención en el ámbito de la salud consiste en el conjunto de medidas o tratamientos que se pueden realizar para evitar el desarrollo de síntomas o enfermedad futura. En el caso de la alergia también puede tener un papel importante. Con ella se tratará de evitar los síntomas alérgicos, el uso de medicación o las consultas médicas, mejorando así la calidad de vida del paciente.

La prevención de la alergia se puede hacer a diferentes niveles:

- **Prevención terciaria:** se realiza en aquellas personas que ya han tenido síntomas alérgicos para evitar que vuelvan a tenerlos o tratar de que sean más leves. Este es el grupo más fácilmente identificable y en quienes hay más acuerdo en cuanto a la actitud a seguir.

La prevención terciaria puede llevarse a cabo a través de la evitación del alérgeno o con tratamiento farmacológico (medicación preventiva y/o inmunoterapia).

- **Prevención secundaria:** es aquella que se lleva a cabo en las personas sensibilizadas, es decir, con pruebas de alergia positivas pero que nunca han tenido síntomas clínicos, para evitar que estos se desarrollen.

En este grupo la actitud a seguir es más controvertida que en el caso de la prevención terciaria. En el caso de los alimentos, por ejemplo, lo habitual es recomendar que a pesar de la sensibilización, si se está tolerando bien el alimento, se siga comiendo con normalidad. Sin embargo, en otros casos como el látex un paciente que aparentemente lo tolera podría acabar desarrollando síntomas si se mantiene la exposición.

Existen argumentos, por tanto, para recomendar tanto medidas de evitación como lo contrario, por lo que cada caso debería ser valorado de manera individual y siempre seguir las recomendaciones del especialista.

- **Prevención primaria:** se recomendaría a aquellas personas que no tienen síntomas alérgicos ni sensibilización (pruebas positivas) frente a ningún alérgeno, pero que se cree que tienen un riesgo aumentado para desarrollar alergias. Este es el grupo más difícil de identificar y en el que existen más discrepancias en cuanto a la actitud a seguir. En este grupo se incluyen:
 - Familiares de pacientes con antecedentes de alergia (niños pequeños cuyos hermanos o padres son alérgicos)
 - Niños con alguna enfermedad congénita o adquirida que van a requerir repetidas operaciones quirúrgicas y pudieran desarrollar alergia al látex. En estos pacientes se recomienda un entorno libre de látex
 - Niños que tienen síntomas de dermatitis atópica, asma o rinoconjuntivitis con estudio de alergia negativo. En estos casos podría ser útil hacer medidas de prevención frente a algunos alérgenos, aunque la identificación con seguridad de ellos es muy difícil.

Dada la dificultad de identificar a estos pacientes, y determinar cuándo realizar medidas preventivas primarias, la decisión se realizará de manera individualizada y conjuntamente entre el propio paciente o sus familiares y el médico.

¿Tiene desventajas tiene la prevención?

Hay que tener en cuenta que estas medidas pueden llegar a suponer cambios en algunos hábitos de vida, limitaciones de forma temporal en la alimentación y gastos económicos y de tiempo. Por otro lado, es importante señalar que la prevención no es efectiva en todos los casos.

¿Cuánto tiempo se mantienen las medidas de prevención?

Las medidas de prevención dependerán de cada niño, del tipo de alergia establecida y si presenta o no síntomas, por ello es importante seguir siempre las recomendaciones del especialista en alergia infantil.

Artículo publicado el 3-5-2021, revisado por última vez el 3-5-2021

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/prevencion/prevencion-alergia>