



Anafilaxia por alimentos. Alergia al huevo

La alergia a alimentos es la causa más frecuente de anafilaxia en los niños. Los alimentos que con más frecuencia producen anafilaxia son la leche, el huevo, el pescado, las legumbres y los frutos secos. Su frecuencia varía entre los distintos países, según los hábitos alimenticios y el modo de preparación de la comida. También depende de la edad; en menores de dos años la causa más frecuente es la leche y el huevo, y en preescolares los frutos secos. La alergia al huevo es la alergia alimentaria más frecuente en niños en nuestro entorno. Además de los alimentos, también hay que tener en cuenta los condimentos, excipientes y aditivos alimentarios.

La anafilaxia por alimentos suele ocurrir generalmente en la primera hora después del contacto con el alimento, normalmente tras ingerirlo, en ocasiones de forma inadvertida. Aunque poco frecuentes, existen casos de anafilaxia por tocar el alimento, así como por la inhalación de vapores originados mientras se cocina.

¿Qué alimentos deben evitar los alérgicos al huevo?

- Huevo en cualquiera de sus formas: frito, tortilla, cocido, batido, etc.
- Alimentos que llevan huevo en la composición: mayonesa, ajo-aceite, alioli, flan, natillas, magdalenas, merengues, leche merengada, repostería, etc.
- Huevos de codorniz, perdiz, avestruz (si el especialista no indica lo contrario).
- Los productos con alguno de los siguientes componentes pueden contener huevo:
 - Albúminas.
 - Emulgente.
 - Coagulante.
 - Clara.
 - Yema.
 - Globulina.
 - Ovovitelina.
 - Lecitina (E-322).
 - Livetina.
 - Vitelina.
 - Ovoalbúmina.
 - Ovomucina.
 - Ovomucoide.
 - Homogeneizante.
 - Luteína (E-161b)
 - Lisozima (E-1105)

Algunos de estos componentes puede que no sean de huevo (albúmina o globulina de la leche, lecitina de soja). Si está claramente expresado que no son de huevo, pueden tomarse. Si hay dudas, es más prudente evitarlos.

- Algún componente se encuentra en ciertos medicamentos (lisozima).
- La vacuna antigripal puede contener trazas de huevo, pero se puede administrar habitualmente a los niños con alergia al huevo sin que tengan ninguna reacción. No obstante, pueden necesitar algunas precauciones.

Algunos niños alérgicos al huevo pueden tolerarlo cuando está muy cocinado, pero no cuando está poco hecho. El huevo frito, las tortillas, los revueltos, se hacen en sartén, alrededor de un minuto y no pierden su capacidad de

dar alergia. Pueden tomar productos con huevo que se hayan preparado en horno como bizcochos, magdalenas, galletas, repostería. Se deben evitar algunos productos de repostería que, una vez cocinados, son pintados con clara cruda, para que la capa exterior quede más brillante.

Consultar cualquier duda con el alergólogo o pediatra.

¿Cómo actuar si un niño alérgico al huevo entra en contacto con el mismo?

Lo primero es eliminar el contacto con el huevo lo antes posible.

Si aparecen síntomas leves aislados, administrar la medicación que haya indicado el pediatra. Por ejemplo, un antihistamínico si aparecen ronchas en la piel o picores, o un broncodilatador si hay dificultad respiratoria.

Si aparecen estos síntomas de manera simultánea o junto a otros como vómitos, mareo, etc. o si los síntomas son graves, administrar adrenalina intramuscular.

En el caso de un niño que haya tenido una anafilaxia previa y que entra en contacto con el huevo, debe trasladarse al centro sanitario más cercano para vigilancia y tratamiento, con la adrenalina preparada.

El paciente que haya tenido una anafilaxia previa debe llevar consigo un informe donde el pediatra o alergólogo indiquen cómo actuar.

Es conveniente que estos pacientes lleven dos autoinyectables de adrenalina, especialmente cuando el acceso a un centro hospitalario no pueda ser inmediato.

La adrenalina se puede repetir a los 20 minutos, si fuera necesario.

Existen asociaciones de pacientes alérgicos (como por ejemplo, AAEPNA o Inmunitas Vera) donde podrán encontrar más información.

Artículo publicado el 19-7-2017, revisado por última vez el 16-7-2017

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/anafilaxia-por-alimentos-alergia-al-huevo>