

Eczema y alergias alimentarias en bebés y niños pequeños

Esta hoja informativa para padres trata sobre el eczema y cómo cuidar la piel propensa a desarrollar eczema en bebés y niños pequeños. Describe las diferencias entre eczema y los síntomas cutáneos de las alergias alimentarias. Además, explica cómo controlar el eczema y ayudar a prevenir las alergias alimentarias.

¿Qué es el eczema?

La palabra eczema se usa para describir varios trastornos cutáneos crónicos. La dermatitis atópica es el tipo más común de eczema, especialmente en bebés y niños pequeños. En Canadá, alrededor del 10 por ciento de los bebés y los niños presentan la forma de dermatitis atópica del eczema.

Es común que se use la palabra eczema en lugar de dermatitis atópica. En este recurso, la palabra eczema significa dermatitis atópica.

¿Cuáles son los síntomas del eczema?

El eczema es una afección crónica que provoca áreas enrojecidas y comezón en la piel. A veces la comezón es muy intensa. Al rascarse la piel, esta puede abrirse, exudar y luego formar una costra. Los síntomas del eczema pueden ser intermitentes. Los bebés con eczema a menudo lo presentan en las mejillas, la frente y el cuero cabelludo. Los niños mayores a menudo lo presentan en las manos, las muñecas, los tobillos, los pies y los pliegues internos de los codos y las rodillas.

¿Qué provoca el eczema?

Algunos niños son más propensos a desarrollar eczema debido a las diferencias en su piel y en sus sistemas inmunes:

1. La piel sana actúa como una *barrera* para prevenir la salida de la humedad y el ingreso de agentes irritantes. Esta función de barrera de la piel no funciona muy bien en los niños propensos a desarrollar eczema. Su piel no retiene muy bien la humedad y, por consiguiente, su piel se reseca con facilidad y permite el ingreso de agentes irritantes con mayor facilidad.
2. El *sistema inmune* de los niños con eczema reacciona a los agentes irritantes con mayor fuerza de lo habitual. Cuando el sistema inmune responde con mayor fuerza a los agentes irritantes, la piel se enrojece y ocasiona comezón.

Es aún más difícil que la piel se comporte como una barrera adecuada cuando se enrojece y ocasiona comezón, e incluso permite el ingreso de más agentes irritantes. Esto desencadena un ciclo de comezón, rascado y más irritación que empeora el eczema.

El eczema pertenece a un grupo de afecciones alérgicas que incluyen asma, fiebre del heno y alergias alimentarias. Las afecciones alérgicas tienden a ser hereditarias. La genética desempeña un papel fundamental en la determinación de quién desarrolla eczema. El eczema no lo causa un gen aislado, sino muchos genes que actúan juntos para aumentar la probabilidad de desarrollar eczema.

Un ejemplo de un gen que desempeña un papel se denomina filagrina (se pronuncia FI-LA-GRI-NA). Es responsable de producir la proteína de la piel filagrina. Cuando este gen no funciona adecuadamente, la función de barrera de la piel tampoco funciona. Muchos niños con eczema, aunque no todos, tienen un problema con este gen particular.

El eczema habitualmente comienza en los bebés, pero puede comenzar a cualquier edad. Algunos niños lo superan con la edad, pero también puede reaparecer en el futuro.

¿Las alergias alimentarias pueden provocar eczema?

Si bien las alergias alimentarias son más comunes en los niños con eczema, estas son afecciones distintas.

Normalmente, las alergias alimentarias no provocan eczema, pero el padecer eczema puede aumentar la probabilidad de que se desarrolle una alergia alimentaria. Para obtener una descripción de cómo el eczema puede aumentar el riesgo de desarrollar alergias alimentarias, remítase a la sección en la próxima página denominada: *¿Cómo puede un control adecuado del eczema ayudar a prevenir las alergias alimentarias?*

¿Cuáles son las diferencias entre los síntomas cutáneos de las alergias alimentarias y del eczema?

Normalmente, una reacción alérgica a un alimento ocurre muy rápido. Los síntomas de una reacción alérgica luego desaparecen, generalmente después de varias horas, siempre que no se vuelva a ingerir el alimento. El eczema es una afección crónica que no desaparece rápidamente. Tiende a aparecer en áreas predecibles, como en las mejillas de los bebés pequeños o en los pliegues de los codos de los niños mayores. Las áreas en la piel donde aparecen los síntomas de una reacción alérgica a los alimentos son más impredecibles. Se puede desarrollar urticaria, enrojecimiento y comezón como resultado de una reacción alérgica casi en cualquier parte del cuerpo, incluso en áreas diferentes cada vez que se ingiere el alimento.

¿Qué son las alergias alimentarias?

Las alergias alimentarias son el resultado de una respuesta inmune anormal a una proteína alimentaria. Las proteínas alimentarias que pueden provocar una reacción alérgica se denominan alérgenos alimentarios.

Los niños con alergias alimentarias desarrollan una reacción alérgica cada vez que ingieren el alimento que les provoca la alergia.

El manejo de una alergia alimentaria implica evitar el alimento que provoca la reacción alérgica. Para obtener más información sobre las alergias alimentarias, consulte: “Reducir el riesgo de las alergias alimentarias en su bebé” y “Alergias alimentarias graves en los niños” (“Reducing Risk of Food Allergy in Your Baby”, “Severe Food Allergies in Children”).

Si sospecha que su bebé o niño está desarrollando una reacción a un alimento, suspenda la ingesta de ese alimento y comuníquese con el médico de su hijo. Este lo puede remitir a un alergólogo pediátrico si se necesita ayuda con un diagnóstico y un plan de tratamiento. Si le preocupa la alimentación de su hijo, comuníquese con un nutricionista certificado.



¿Por qué es importante controlar el eczema de mi hijo?

Cuando el eczema no se controla adecuadamente, puede afectar la calidad de vida y la salud de un niño. Aumenta la probabilidad de desarrollar infecciones cutáneas y puede ser doloroso. La comezón y el rascado pueden ser angustiantes para su hijo y para usted como padre observador. Pueden verse afectados el bienestar físico, el sueño, las interacciones sociales y la imagen personal. Un control adecuado permite que su hijo se sienta bien y se concentre en las actividades de la infancia como aprender y jugar.

Algunas investigaciones recientes demuestran que mantener un control adecuado del eczema puede suponer un beneficio adicional. Un control adecuado pudiera ayudar a prevenir las alergias alimentarias. Estas son buenas noticias, especialmente para los padres con bebés y niños pequeños con un riesgo mayor de desarrollar alergias alimentarias.

¿Cómo puede un control adecuado del eczema ayudar a prevenir las alergias alimentarias?

Dado que la piel sana actúa como una barrera, también ayuda a prevenir que sustancias como los alérgenos alimentarios ingresen en el cuerpo a través de la piel. La piel sana ayuda a proteger al sistema inmune de la exposición a los alérgenos alimentarios. Cuando se controla adecuadamente el eczema de su hijo, su piel previene mejor el ingreso de alérgenos alimentarios.

Investigaciones recientes sugieren que cuando la piel de su hijo se abre al rascarse, los alérgenos alimentarios pueden ingresar en el cuerpo más fácilmente para hacer contacto con el sistema inmune. El contacto directo entre la piel abierta y los alimentos, como el maní, puede aumentar la probabilidad de que se desarrolle una alergia a ese alimento. El sistema inmune puede ser más propenso a desarrollar una alergia alimentaria si las primeras exposiciones al alimento son a través de la piel abierta debido al rascado.

Lo opuesto puede ser cierto si el sistema inmune se expone por primera vez al alimento al ingerirlo. Si la primera exposición a un alimento es a través del tracto digestivo, es más probable que el sistema inmune lo tolere.

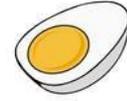
Para obtener más información sobre el control del eczema, remítase a la sección en la próxima página denominada: *¿Cómo puedo ayudar a controlar el eczema de mi hijo?*

¿De qué otra manera se puede ayudar a prevenir las alergias alimentarias?

En la actualidad, muchos profesionales de la salud piensan que los padres pueden adoptar dos medidas para ayudar a prevenir las alergias alimentarias.

1. Evitar retrasos innecesarios cuando se introducen alimentos sólidos nuevos en la dieta de su bebé.
2. Si su bebé tolera un alimento nuevo, continúe ofreciéndoselo regularmente. “Regularmente” significa alrededor de una vez por semana o más a menudo si lo prefiere. El ofrecer los alimentos regularmente puede recordarle al sistema inmune que tolere los alimentos en lugar de desarrollar una alergia a estos.

Health Canada recomienda introducir alimentos sólidos en la dieta de los bebés a partir de los seis meses de edad. A los bebés con eczema también se les debe ofrecer alimentos sólidos a partir de los seis meses.



Puede introducir pescado sin espinas, huevo, maní, frutos secos y semillas de sésamo, en formas adecuadas según la edad, a partir de los seis meses de edad si lo desea. Los frutos secos enteros y cucharadas grandes de mantequilla de maní pueden suponer un riesgo de asfixia. Puede comenzar ofreciéndole mantequillas de maní, frutos secos y semillas de sésamo mezcladas con cereal infantil.



Cuando su bebé esté listo para ingerir alimentos para comer con las manos, puede ofrecerle estos alimentos untados en una capa fina sobre tiras pequeñas de pan tostado. Para obtener más información sobre la introducción de alimentos sólidos en las dietas de los bebés, vea “Primeras comidas del bebé” y “Reducir el riesgo de las alergias alimentarias en su bebé” (“Baby’s First Foods”, “Reducing Risk of Food Allergy in Your Baby”).

Desde el 2008, la Academia Americana de Pediatría no recomienda retrasar la introducción de alimentos como pescado, huevos, y alimentos que contengan proteína de maní más allá de los 4 a 6 meses de edad en la dieta de los bebés que tengan un riesgo mayor de desarrollar alergias.

En el año 2000, se pensaba que retrasar la introducción de alimentos nuevos en la dieta de un bebé disminuía la probabilidad de desarrollar una alergia alimentaria. Sin embargo, el retraso puede aumentar la probabilidad de que las primeras exposiciones al alimento sean a través de la piel que se ha abierto al rascarse. Por consiguiente, el retraso en la introducción de alimentos nuevos puede de hecho aumentar la probabilidad de desarrollar una alergia alimentaria.

Algunos estudios recientes sugieren que introducir ciertos alimentos incluso antes de los 4 a 6 meses de edad puede ayudar a prevenir las alergias alimentarias, pero se necesita investigar más antes de poder recomendar esto. Un ejemplo de un estudio actualmente en curso se denomina el Estudio LEAP. LEAP son las siglas de “Learning Early About Peanut Allergy” (Aprendizaje Temprano sobre la Alergia al Maní). Para obtener más información, visite: www.leapstudy.com

¿Cómo puedo ayudar a controlar el eczema de mi hijo?

Si bien el eczema no tiene cura, se pueden adoptar tres medidas principales para ayudar a controlarlo:

1. Seguir una rutina de baño diaria y aplicar un producto hidratante justo después del baño para ayudar a hidratar la piel de su hijo.
2. Usar medicamentos para la piel para calmar la respuesta inmune cuando sea necesario.
3. Evitar el contacto con agentes irritantes de uso personal.

1. Mantenga la piel hidratada



Mantenga la piel de su hijo bien hidratada en todo momento. Esto ayuda a mejorar la función de barrera de la piel y a romper el ciclo de irritación que conduce a la comezón y el rascado. Incluso después de que la piel haya sanado tras un brote de eczema, continúe con las medidas diarias que mantengan la piel

bien hidratada. Esto ayudará a prevenir la aparición de brotes nuevos.

Permita que su hijo se remoje en el agua del baño *a diario*. Lo ideal es remojar durante aproximadamente 10 minutos. Use agua tibia, no caliente.

Use un jabón suave y solo en las superficies de la piel que necesitan limpiarse, como las axilas y el área del pañal. No use jabones fuertes que pueden provocar demasiada resequedad. Use jabón y champú al final del baño para prevenir que su hijo se remoje en productos que provoquen resequedad de la piel. Lave la piel suavemente. Frotar puede irritar la piel propensa a desarrollar eczema.



Después del baño, seque la piel de su hijo suavemente sin frotar y aplique cualquier crema medicada recetada por el médico de su hijo. Aplique un producto hidratante en un plazo de 3 minutos después del baño. El producto hidratante ayuda a “retener” el agua que absorbe la piel durante el baño.

Aplicar un producto hidratante inmediatamente después del baño probablemente es lo más importante que puede hacer para contribuir con la piel de su hijo.

Lave siempre sus manos antes de aplicar el producto hidratante. Aplíquelo generosamente en todas las superficies de la piel. Evite frotar. Use el producto hidratante después de cada baño, de lavarse las manos y de nadar.

2. Use medicamentos para la piel cuando sea necesario

Para algunos bebés y niños con eczema, el baño diario y la hidratación no son suficientes para lograr un control adecuado. Estos niños también necesitan un plan de tratamiento médico, que a menudo incluye cremas medicadas o ungüentos que calmen el sistema inmune en la piel y controlen la irritación. Los planes de tratamiento médico además incluyen instrucciones sobre la frecuencia y el momento de aplicación de la crema o el ungüento.



Se dispone de una variedad de medicamentos cutáneos para el eczema, cada uno con una potencia diferente. La potencia del medicamento recetado debe ser la correcta para el área del cuerpo que necesita el medicamento. Por ejemplo, a un niño se le puede recetar un medicamento para la cara y otro para los codos y las rodillas. No use el porcentaje en la etiqueta para medir la potencia del medicamento de su hijo. Comuníquese con el médico de su hijo o su farmacéutico si tiene preguntas acerca de la potencia del medicamento.

Siga el plan de tratamiento indicado por el médico de su hijo, de modo que este obtenga el mayor beneficio posible del medicamento. Es especialmente importante seguir los consejos de su médico sobre la cantidad de medicamento que se debe aplicar, de modo que no se use muy poco o demasiado. Algunos médicos recomiendan aplicar una capa del medicamento a parches para el eczema a diario durante dos o cuatro semanas. El medicamento es más eficaz si lo aplica a la piel inmediatamente después del baño, mientras la piel aún está húmeda.

Puede ser necesario ajustar el plan de tratamiento de vez en cuando, en función de la gravedad del eczema y de la respuesta al medicamento para la piel. Puede que sea el primero en darse cuenta de que es necesario ajustar el plan. Infórmele al médico de su hijo si piensa que es necesario ajustar el plan.

3. Ayude a su hijo a evitar los agentes irritantes de uso personal

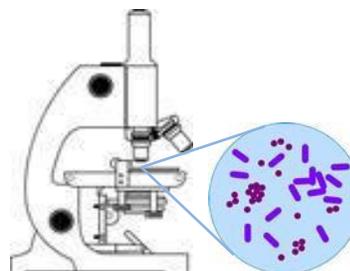
Algunas sustancias pueden irritar la piel y desencadenar el ciclo de comezón y rascado. Si nota que el eczema de su hijo empeora después de exponerse a algo, ayúdelo a evitarlo.

Los agentes irritantes no son los mismos en todos los niños. Si un detonante común no afecta a su hijo, no hay motivos para evitarlo. He aquí algunos ejemplos de posibles detonantes que pueden provocar brotes de eczema en algunos niños.

- Perfumes y fragancias, que incluyen los productos para el cuidado de la piel y de baño que los contienen**
- Jabones fuertes**
- Sales de baño o baños de espuma**
- Prendas de vestir ásperas, que incluyen los tejidos de lana**
- Temperaturas extremas, que incluyen aire seco, caliente y frío**
- Infecciones cutáneas**

Los niños con eczema a menudo tienen más bacterias en su piel. Incluso cuando no provoquen una infección, las bacterias pueden provocar que la piel se irrite más y pueden empeorar el eczema, de modo que la higiene es importante.

Los bebés y niños con eczema además son propensos a desarrollar infecciones cutáneas. Las infecciones empeoran el eczema aún más y un médico tiene que tratarlas. Puede recetarse un antibiótico oral, una crema antibiótica o la adición de una cantidad muy reducida de lejía al agua del baño. No debe agregarse lejía al agua del baño sin la guía del médico de su hijo. Los signos de una posible infección incluyen: aumento del dolor, sensibilidad al tacto o hinchazón, piel caliente, fiebre, pus o manchas rojas que se extienden desde la piel afectada.



Bacterias bajo un microscopi

Estrés

Los trastornos emocionales, la frustración y la vergüenza son estresantes y pueden desencadenar una comezón que conduce a más rascado en los niños con eczema. Ayude a su hijo a aprender a lidiar con los eventos estresantes.

Alérgenos ambientales

Los alérgenos ambientales incluyen caspa animal (escamas de piel) y saliva, ácaros, polen y mohos. Los niños con eczema pueden presentar, además, alergias ambientales. Para estos niños, la exposición a los alérgenos puede empeorar el eczema. Si su hijo es alérgico a alérgenos ambientales específicos, reduzca su exposición a estos cuando sea posible.



Las plantas como el pasto producen polen

Alimentos que no son alérgenos

Algunos alimentos que no son alérgenos pueden irritar la piel inflamada a través del contacto. Para reducir la irritación, evite el contacto de los alimentos con el eczema cuando sea posible. Puede aplicar ungüento a la piel de su hijo antes de ofrecerle alimentos para reducir el contacto con la piel. Si ocurre el contacto de los alimentos con la piel inflamada de su hijo, lávela suavemente y aplique de nuevo el producto hidratante.

Los alimentos que irritan el eczema a través del contacto no ocasionan problemas cuando se ingieren, a no ser que su hijo también desarrolle una alergia alimentaria a estos.

Muchos padres informan que alimentos como tomate, fresa y las frutas cítricas (como la naranja) irritan el eczema. Si el eczema de su hijo no se ve afectado por estos alimentos, continúe ofreciéndoselos.

¿Qué más puedo hacer para ayudar a controlar el eczema de mi hijo?

- Mantenga las uñas de las manos de su hijo cortas y limpias. Esto puede ayudar a prevenir una infección si se rasca la piel.
- Use productos de lavandería sin olor y evite las hojas para secadora.
- Lave las prendas de vestir nuevas y retire las etiquetas antes de que su hijo las use.
- Vista a su hijo con prendas de vestir holgadas en lugar de ajustadas.
- Si es difícil mantener el eczema de su hijo bien controlado, busque la ayuda de profesionales de la salud con experiencia en el cuidado del eczema.

¿En qué debo fijarme al momento de seleccionar productos para el cuidado de la piel?

Elija jabones e hidratantes para piel sensible. Si bien no existe un solo grupo de productos que se adapten a cada niño, generalmente se prefieren los productos con menos ingredientes. Los productos costosos no siempre son mejores. Si necesita ayuda para encontrar productos para su hijo, consulte a su médico o farmacéutico.

Productos para el baño

No tiene que añadir nada al agua del baño de su hijo. Elija un jabón suave para limpiar la piel. Evite los productos fuertes y los que contienen perfumes o fragancias.

Productos hidratantes

Elija un producto hidratante densa sin perfumes o fragancias. Los productos densos son más eficaces para hidratar que los más diluidos que se vierten fácilmente. Los productos hidratantes densos incluyen cremas y ungüentos, y generalmente están disponibles en frascos o en tubos. Los productos hidratantes pueden dividirse en tres categorías en función de la cantidad de aceite o grasa en comparación con la cantidad de agua presente. Estos tres grupos se denominan ungüentos, cremas y lociones.

Los ungüentos son solo grasa y no contienen mucha agua.

Generalmente, son muy densos, transparentes y casi incoloros. Las cremas por lo general son una mezcla a partes iguales de aceite (o grasa) y agua. Típicamente son demasiado densas para verterse, vienen en frascos y a menudo son de color blanco. Las lociones son cremas con mucha más agua añadida. Pueden verterse o vienen con un dispensador de bomba y normalmente son de color blanco.



Los productos hidratantes densos vienen en frascos

Ejemplos de ingredientes de productos que ayudan a retener la humedad en la piel:

Vaselina y petrolato: se trata de ingredientes oleosos y *muy buenos* para retener la humedad en la piel.

Silicona y dimeticona: se trata de ingredientes no oleosos y, además, buenos para retener la humedad en la piel. Se sienten sedosos al tacto y se añaden a muchos productos hidratantes.

Ceramidas: se trata de sustancias que retienen la humedad y que están presentes por naturaleza en la piel. Las personas con eczema carecen de las cantidades normales de ceramidas en su piel. La aplicación de ceramidas a la piel ayuda a retener humedad. Algunos productos hidratantes más nuevos tienen ceramidas añadidas. Los productos elaborados con ceramidas pueden ser más costosos que otros hidratantes.

Recursos

Reducing Risk of Food Allergy in Your Baby: www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/reducing-risk-food-allergy-your-baby

Baby's First Foods: www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/babys-first-foods

Este recurso fue producido y distribuido por los Servicios de Nutrición de HealthLink BC. El Servicio de Nutrición de HealthLink BC ofrece información de nutrición para ciudadanos de la Colombia Británica y se les puede ubicar llamando al 8-1-1, donde puede solicitar hablar con un nutricionista certificado, o al visitar el sitio Web: www.healthlinkbc.ca/dietitian.