

Introducción temprana de alérgenos

Cómo reducir el riesgo de alergias alimentarias

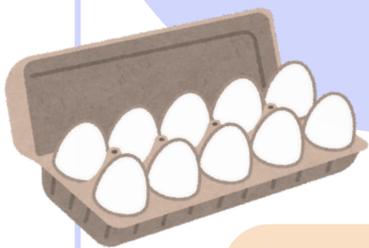
Introducir alimentos como el maní, el huevo y la leche puede reducir el riesgo de que tu bebé desarrolle alergias. En un estudio importante, solo el 3% de los bebés que comieron maní temprano tuvieron alergia. El 17% de los que lo evitaron tuvieron alergia a los 5 años. **Eso representa una reducción del 80%.**

Estos resultados cambiaron las guías médicas. ¡No esperes para introducir alérgenos!*

**¿Ya hay alergias alimentarias en la familia? Habla con tu médico primero.*

Cómo hacerlo

Comienza cuando tu bebé esté listo para comer sólidos—por lo general entre los 4 y 6 meses. Prueba maní (mantequilla diluida o bocaditos), huevo (hervido o revuelto), y leche (yogur, fórmula o leche cocida en pequeñas cantidades).



Consejos

- Empieza con un solo alimento nuevo
- Ofrece una pequeña cantidad y observa por 2 horas
- Si no hay reacción, sigue ofreciéndolo varias veces por semana



Qué tener en cuenta

- Introduce alérgenos temprano, despacio y con frecuencia
- Observa bien las primeras veces
- Consulta al médico sobre el momento ideal, especialmente si tu bebé tiene eccema u otras alergias
- Llama al 911 si tu bebé muestra señales de una reacción alérgica grave



¿Y si mi hijo ya tiene una alergia?

Tratamientos como la inmunoterapia oral (OIT) pueden ayudar a desarrollar tolerancia a ciertos alimentos. La OIT usa pequeñas cantidades del alérgeno en forma controlada. No cura la alergia, pero puede reducir el riesgo de una reacción fuerte. Habla con tu pediatra o alergista para saber más.