



Health Tips for Parents

MARCH 2017 | VOLUME 130

Peanut-allergy prevention in infants

Peanut allergy is one of the most common food allergies in the United States. Between 1 and 2 percent of children and adolescents are allergic to peanuts – and that number has doubled in Western nations over the past decade.

Prevention

Peanut allergy, a severe and potentially fatal immune response to certain peanut proteins, develops early in life and is rarely outgrown. It is unknown why some children develop peanut allergies or why the prevalence has grown in recent years.

For many years, national guidelines recommended avoiding peanut consumption during pregnancy, lactation and infancy. However, new research has shown that early introduction of peanuts to infants at high risk for peanut allergy reduces the development of peanut allergy later on in life by approximately 80 percent. As a result, the National Institute of Allergy and Infectious Diseases recently released an updated guideline endorsing the addition of peanuts in babies' diets, starting at 4 months of age.

"However, this is not a blanket recommendation to give all babies peanuts," says Maria Garcia-Lloret, MD, UCLA pediatric immunologist. The updated guidelines provide specific recommendations depending on the child's risk of developing peanut allergy.

If your baby meets the criteria for early peanut consumption, waiting offers no benefits. "Babies are born with an immune system that has an enormous capacity to adapt to the environment," Dr. Garcia-Lloret says. "The current view is that early exposure to certain allergens facilitates tolerance." Talk to your baby's doctor about safe ways to incorporate peanut into his/her diet. Globes of peanut butter or whole peanuts are choking hazards. Try small amounts of watered-down peanut butter or peanut-flavored "puff" snacks instead.

Diagnosis

To diagnose a peanut allergy, your child's pediatrician will order a peanut-specific Immunoglobulin E (IgE) blood test. "Children experiencing peanut-allergies will exhibit high levels of IgE, an antibody that is activated in response to a perceived threat," says Dr. Garcia-Lloret. "IgE antibodies trigger the body's immune-system cells to release chemicals into the bloodstream, causing allergy symptoms such as hives, swelling, sneezing, runny nose, wheezing, nausea, and vomiting."

Updated guidelines

- 1. Infants with severe eczema and/or egg allergy:** Schedule an in-office medical evaluation with an IgE test, a skin-prick test, or both; with physician approval, introduce age-appropriate peanut-containing food as early as 4 to 6 months of age.
- 2. Infants with mild to moderate eczema:** Introduce age-appropriate peanut-containing food around 6 months of age at home without an in-office evaluation.
- 3. Infants without eczema or any food allergy:** Freely introduce peanut-containing foods alongside solid foods.



Signs and symptoms

Most peanut reactions in infants manifest within seconds to minutes of ingestion and many occur on first exposure. "Initial signs and symptoms may include severe oral itching, lip and eyelid swelling, skin flushing, and hives," Dr. Garcia-Lloret says. "Coughing, difficulty breathing, restlessness, a pale appearance, and vomiting can be signs of a more severe reaction."



Consejos de salud para los padres

MARZO DE 2017 | VOLUMEN 130

Prevención de la alergia a los cacahuates en los bebés

La alergia a los cacahuates (conocidos también como maní) es una de las alergias alimentarias más comunes en los Estados Unidos. Entre el 1 y el 2 por ciento de los niños y adolescentes son alérgicos a los cacahuates, y ese número se ha duplicado en los países de Occidente durante la última década.

Prevención

La alergia a los cacahuates, una respuesta inmunológica grave y potencialmente mortal a ciertas proteínas presentes en este fruto, sobreviene temprano en la vida de la persona y raramente desaparece con el paso del tiempo. Se desconoce por qué las alergias a los cacahuates se manifiestan en algunos niños o por qué su prevalencia ha ido en aumento en años recientes.

Durante muchos años las pautas nacionales de salud recomendaban evitar el consumo de cacahuates durante el embarazo, la lactancia y la infancia. No obstante, nuevos estudios han revelado que el inicio temprano del consumo de cacahuates en aquellos bebés que tienen un alto riesgo de adquirir esta alergia reduce el desarrollo de la misma más adelante o durante el transcurso de la vida en un 80 por ciento aproximadamente. Como resultado de ello, el Instituto Nacional de Enfermedades Alérgicas e Infecciosas publicó recientemente unas pautas actualizadas en las que se recomienda incorporar el cacahuete a las dietas de los bebés a partir de los 4 meses de edad.

“No obstante, dar cacahuates a todos los bebés no es una recomendación general”, indica la Dra. María García-Lloret, inmunóloga pediátrica de UCLA. Las pautas actualizadas proporcionan recomendaciones específicas dependiendo del riesgo de que el niño reaccione

adversamente ante los cacahuates. Si su bebé satisface los criterios de consumo de cacahuete a una edad temprana, esperar no ofrece beneficio alguno. “Los bebés nacen con un sistema inmunológico que tiene una enorme capacidad de adaptación al entorno”, explica la Dra. García-Lloret. “Según el criterio actual, la exposición temprana a ciertos alérgenos facilita la tolerancia”. Hable con su pediatra acerca de maneras seguras de incorporar el cacahuete a la dieta de su bebé. Una cucharada de mantequilla de cacahuete o los cacahuates enteros pueden atragantar al bebé. En lugar de ello, pruebe a darle cantidades pequeñas de mantequilla de cacahuete diluida o snacks con sabor a cacahuete que sean fáciles de tragar.

Diagnóstico

Para diagnosticar una alergia a los cacahuates, el pediatra de su hijo solicitará un análisis sanguíneo de inmunoglobulina E (IgE) específico al cacahuete. “Los niños que padecen alergias a los cacahuates tendrán altos niveles de IgE, un anticuerpo que se activa como respuesta a una amenaza percibida”, manifiesta la Dra. García-Lloret. “Los anticuerpos IgE hacen que las células del sistema inmunológico liberen sustancias químicas en la sangre, causando síntomas alérgicos, tales como urticaria, hinchazón, estornudos, goteo nasal, dificultades respiratorias, náuseas y vómitos”.

Pautas actualizadas

- 1. Bebés con eczema serio y/o alergia a los huevos:** Solicitar una evaluación médica en el consultorio del doctor con una prueba de IgE, una prueba de punción cutánea, o ambas; con la aprobación del médico, incorporar alimentos que contengan cacahuates y sean apropiados para la edad del bebé en cuanto éste tenga de 4 a 6 meses de edad.
- 2. Bebés con eczema de leve a moderado:** Incorporar alimentos que contengan cacahuates y sean apropiados para la edad del bebé alrededor de los 6 meses de edad en casa sin una evaluación en el consultorio del doctor.
- 3. Bebés sin eczema ni ninguna alergia alimentaria:** Incorporar libremente alimentos que contengan cacahuates junto con alimentos sólidos.



Signos y síntomas

La mayoría de las reacciones a los cacahuates en los bebés se manifiestan en un plazo de segundos a minutos a partir de la ingestión y muchas ocurren la primera vez que los consume. “Los signos y síntomas iniciales pueden incluir una intensa picazón bucal, hinchazón de labios y párpados, enrojecimiento de la piel y urticaria”, declara la Dra. García-Lloret. “La tos, dificultades respiratorias, desasosiego, palidez y vómitos pueden ser signos de una reacción más aguda”.