

# **Información sobre**

Intolerancia a la Lactosa

Alergia a la  
proteína de la leche

Alergia a la  
proteína de soya

## **Svenska Celiakiförbundet**

(Federación de Celiacos de Suecia)

para alérgicos al gluten, la lactosa, la leche y la soya

# Intolerancia a la Lactosa

Tener intolerancia a la lactosa significa que uno tiene dificultades para digerir la lactosa, el azúcar de leche, presente en la leche. Ello se debe a que la mucosa del intestino delgado produce poca lactasa, una enzima cuya tarea es descomponer la lactosa en azúcares que el cuerpo pueda absorber. Si uno no tiene suficiente cantidad de la enzima lactasa, la lactosa no puede ser absorbida por el intestino delgado y continúa hacia el intestino grueso en donde se inicia un proceso de fermentación. Entonces, aparecen síntomas como diarrea líquida, formación de gases, ruidos y dolores estomacales.

## Tres formas de insuficiencia de lactasa

- *Insuficiencia congénita de lactasa* es muy rara. Se carece de la enzima al nacer.
- *Insuficiencia primaria de lactasa* es la forma más común. La mucosa intestinal es normal, pero la actividad de la lactasa disminuye gradualmente con el paso de los años. Cuando la actividad de la lactasa disminuye hasta alrededor de 10 por ciento de la actividad inicial, se empiezan a sentir síntomas al consumir una cantidad normal de lactosa –uno se vuelve intolerante a la lactosa. En varias partes del mundo, la mayoría de los adultos sufren de insuficiencia primaria de lactasa, entre los suecos nativos, solamente del 1 al 7 por ciento. La actividad de la enzima comienza a disminuir recién cuando un niño deja de mamar. Los síntomas antes de la edad escolar son raros en todas las culturas y las molestias provocadas por la leche, en esos casos se debe a menudo a una alergia.
- *Insuficiencia secundaria de lactasa* puede aparecer como consecuencia de una lesión en la mucosa del intestino delgado, por ejemplo por una intolerancia al gluten no tratada o después de infecciones intestinales. A menudo, una vez que se hace un tratamiento y la membrana mucosa se cura, se vuelve a tolerar la lactosa.

## Diagnóstico y tratamiento

El diagnóstico puede establecerse de varias formas. En la llamada sobrecarga de lactosa, se bebe una solución que contiene azúcar de leche. Los posibles síntomas se notan si se mide la suba de la glucemia. Otros métodos, son analizar la actividad de la lactasa en muestras de la membrana mucosa del intestino delgado o realizar una prueba genética en muestras de sangre. También se puede eliminar y volver a introducir la lactosa en la alimentación y observar el desarrollo de los síntomas.

El tratamiento consiste en el consumo de alimentos libres de lactosa o con un índice bajo de lactosa. Una nutricionista puede brindarle información valiosa sobre cómo proceder. La mayoría de las personas que sufren de intolerancia a la lactosa puede consumir pequeñas cantidades de lactosa sin tener síntomas y a otras personas les ayuda tomar tabletas de lactasa. Las tabletas se toman junto con la comida y proporcionan la enzima en forma temporaria.

## Alergia a la proteína de la leche

La alergia a la proteína de la leche de vaca es más común entre los niños pequeños. Alrededor de dos por ciento de los bebés suecos sufren de ello. A menudo, la alergia a la proteína de la leche desaparece a los 2-3 años, pero algunos mantienen su alergia. La alergia a la proteína de la leche puede aparecer en niños más grandes y en adultos.

### Varios síntomas diferentes

Algunas personas tienen síntomas aislados de alergia a la proteína de la leche, en tanto que otros sufren de varios. Algunas reacciones exigen el uso de medicinas y a veces, incluso, asistencia de urgencia. Se pueden diferenciar cinco grupos de síntomas.

- *Síntomas gastrointestinales*, por ejemplo diarrea, estreñimiento, vómitos, inflamación del colon con hemorragia, dolores estomacales y disminución de la capacidad de absorción de nutrientes.
- *Síntomas cutáneos*, por ejemplo eccema, erupción y prurito.
- *Síntomas de las vías respiratorias*, por ejemplo tos, rinitis o asma.
- *Anafilaxia*. Reacción alérgica severa, también llamada choque alérgico.
- *Molestias generales*, por ejemplo trastornos del sueño, flojera, hiperactividad, retraso en el desarrollo.

### Diagnóstico y desarrollo

En la gran mayoría de los casos el diagnóstico puede ser establecido solamente eliminando la proteína de la leche de las comidas durante un tiempo y luego, gradualmente reincorporándola. Esto debe ser hecho bajo la dirección de un médico. Los síntomas pueden desaparecer y volver claramente con el cambio de alimentación. A veces se combina esto con un examen del intestino, análisis de sangre y pruebas cutáneas.

El tratamiento para la persona que es alérgica a la proteína de la leche es evitar totalmente el consumo de productos lácteos y de todos los alimentos que los contengan. Cuando uno prepara su propia comida puede utilizar productos de sustitución que no contengan proteína de la leche. Un nutricionista puede proporcionar los conocimientos necesarios sobre cómo evitar la proteína de la leche y lo que se puede comer en su lugar. Es importante que quienes no toleran la proteína de la leche consuman suficiente calcio y otros nutrientes que otras personas las obtienen de la leche.

## Alergia a la proteína de soya

La alergia a la proteína de soya es relativamente poco común y aparece en menos de uno por ciento de la población. Los síntomas pueden ser leves o severos y el tiempo que lleva antes de que se note varía entre las diferentes personas. Los síntomas pueden ser por ejemplo, labios hinchados, urticaria o eccema. También pueden provenir del canal gastrointestinal, como dolores estomacales, cólicos, vómitos o diarrea. Algunos alérgicos sufren de problemas en las vías respiratorias, por ejemplo, asma. La alergia a la proteína de soya también puede provocar un choque alérgico.

### Diagnóstico

El diagnóstico se establece eliminando la proteína de soya de las comidas durante un tiempo y luego, gradualmente reincorporándola. Si las molestias vuelven, se puede comprobar que hay una alergia a la proteína de soya. La eliminación de la proteína de soya de las comidas debe ser hecha bajo la dirección de un médico que observe cómo se desarrollan los síntomas. A veces se puede combinar el método con un examen del intestino, análisis de sangre y pruebas cutáneas.

### Tratamiento

El tratamiento consiste en evitar todas las comidas y bebidas que contengan proteína de soya y es deseable ser asesorado por un nutricionista. Los alérgicos con síntomas severos pueden necesitar medicinas, a veces incluso asistencia de urgencia, si por error consumieran proteína de soya.

---

## ¿Desea más información?

Tenemos más conocimientos e información para proporcionarle. ¡Bienvenido como miembro de nuestra federación!

<http://www.celiaki.se>

[info@celiaki.se](mailto:info@celiaki.se)

08-7300501

Svenska Celiakiförbundet, Västra vägen 5, 169 61 Solna

## **Svenska Celiakiförbundet**

(Federación de Celiacos de Suecia)

para alérgicos al gluten, la lactosa, la leche y la soya