



Alergia a la soja



Descripción general

Esta alergia alimentaria es una respuesta del sistema inmunitario asociada a la soja. Ocurre cuando su sistema inmunitario reacciona ante las proteínas inofensivas de la soja como si fueran un peligro para su cuerpo. La soja también es conocida como soya. Vemos esta alergia más a menudo en los niños. Al crecer, muchos de ellos superarán la alergia a la soja, pero no todos.

Síntomas

¿Qué sucede cuando una persona con esta alergia entra en contacto con la soja? Bueno, puede tener una gran variedad de reacciones. El rostro, los labios, la boca o la garganta pueden hincharse. Es posible que presente manchas rojas en la piel. Le puede picar y salir urticaria. Puede presentar dolor de estómago, náuseas, vómitos o diarrea.

Anafilaxia

Si la reacción es grave, es posible que tenga dificultad para respirar. Puede entrar en shock y perder el conocimiento. A esto lo llamamos "anafilaxia". Esta es una emergencia. Obtenga ayuda médica lo antes posible.

Manejo de esta alergia

Para manejar la alergia a la soja, evite la soja y todos los alimentos que la contengan. Lea las etiquetas de los alimentos cuidadosamente. Si bien cosas como la leche de soja y el tofu pueden ser fuentes obvias, hay que tener cuidado con la soja oculta donde uno no se lo espera. Búsquela en el atún enlatado, las barras energéticas, las galletas saladas y las sopas. Puede estar presente en la mantequilla de maní con bajo contenido de grasas.

Otros consejos

La soja también se utiliza en muchos alimentos vegetarianos. Se puede encontrar en aceites, almidones y saborizantes de alimentos. Productos como el chocolate y los cereales para el desayuno también pueden contener soja. Para obtener más información acerca de la alergia a la soja y sobre cómo controlarla, consulte con su médico.