

## LA ALERGIA AL HUEVO

*Redactado por la Dra. Laura Pérez Pastor,  
Especialista en ALERGOLOGÍA y en PEDIATRÍA.*

### **¿Qué es la alergia al huevo?**

Es un conjunto de síntomas que se desencadenan por una respuesta exagerada del sistema inmune frente a las proteínas del huevo. Estos síntomas van desde un cuadro de urticaria hasta una reacción anafiláctica potencialmente grave. Es esencial evitar el contacto repetido con estas proteínas para evitar éstas últimas.

Las proteínas alergénicas del huevo son de distintos tipos, y se encuentran sobre todo en la clara del huevo.

La alergia al huevo es más frecuente en los niños, y sólo con la dieta de evitación se puede conseguir la tolerancia en muchos casos.

### **¿Qué implica una “dieta de evitación del huevo”?**

Hay que evitar la ingesta de huevo entero, pero también de todos aquellos productos alimenticios que contienen proteína derivada del mismo. Además hay medicamentos y cosméticos que llevan lisozima, y que tienen que evitarse. Por tanto, será esencial que en el entorno del niño, se revise el etiquetado de todos los productos alimenticios, medicamentos y cosméticos.

En general, estos niños toleran la carne de pollo, pero es aconsejable que esté bien cocinado. Un caso especial es el “Síndrome ave-huevo”, en el cual hay alergia a la yema de huevo y la carne de pollo.

Se deben evitar huevos de otras aves, como pato, pavo, gaviota o codorniz

El huevo puede producir también síntomas por contacto. Los familiares deben lavarse las manos tras la manipulación de huevo, o evitar besar al niño tras su ingesta.

También es posible que el niño tenga síntomas por inhalación. Por tanto debe evitarse la entrada del niño en la cocina hervir o cocinar huevo.

### **ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER HUEVO**

- Productos de bollería, repostería o pastelería: Dulces, turrone, bizcochos, magdalena, galletas, pastelitos, merengue, cremas ...
- Hojaldres, empanadas, empanadillas

- Salsas (mayonesa, cóctel...), Gelatinas
- Chucherías, caramelos, gusanitos...
- Alimentos rebozados, empanados (pan rallado)
- Pastas al huevo
- Algunos quesos
- Algunos preparados de cereales
- Fiambres embutidos, salchichas, patés
- Helados, batidos, mousses, natillas, flanes

### **NOMENCLATURAS ESPECIALES EN ETIQUETADOS**

Lecitina, Albúmina u Ovoalbúmina, Conalbúmina, Ovotrasferrina, Coagulante, Emulsificante, Globulinas, Livetina, Vitelina, Ovovitelina, Ovomucoide, Ovomucina, E-161b (Luteína o pigmento amarillo), Lisozima

### **¿Qué relación hay entre la alergia al huevo y las vacunas?**

Hay algunas vacunas que pueden contener trazas de proteína de huevo, por estar cultivadas en embriones de pollo. En general, el riesgo de reacción es mínimo. Son:

1. **Vacuna antigripal:** La contraindicación en los alérgicos a huevo, no es absoluta. Existen preparados microdosificados que se administran en caso de necesidad, siempre bajo indicación y pauta del alergólogo, y que son bien toleradas.
2. **Vacuna frente a la fiebre amarilla:** Se valorará en cada caso, por el alergólogo.
3. **Alguna vacuna frente a la hepatitis A,** que se desaconseja.
4. **Vacuna Triple vírica:** Se puede administrar de forma habitual en los Centros de Salud, en niños que son alérgicos a huevo y que no hayan tenido anafilaxia. En el resto de los casos se administrará igualmente, pero bajo supervisión del alergólogo. Hoy día ya no está disponible la vacuna Moruviraten®, que no contenía trazas (preparado en células diploides humanas), pero su protección era menor.

### **¿Se cura la alergia al huevo?**

La alergia es una alteración del sistema inmune determinada por diversos factores. No se cura. Pero se puede llegar a alcanzar una situación de tolerancia a un determinado alimento. En el caso de los niños con alergia a huevo, un alto porcentaje alcanza esta tolerancia, en un tiempo de evitación que es muy variable según cada caso.