

# ¿Tiene nuevas alergias o intolerancias a alimentos después del COVID-19?

## Problemas de mastocitos e histaminas



LO ESENCIAL SOBRE EL COVID PERSISTENTE:  
Una serie por [The Sick Times](#) y [Long COVID Justice](#)

Las personas con COVID Persistente muchas veces experimentan nuevas [alergias y síntomas relacionados](#). Estos síntomas ocurren cuando un tipo de células, llamadas mastocitos, liberan, de manera inapropiada, grandes cantidades de histamina y otros químicos inflamatorios en el cuerpo.

Personas que experimentan estas nuevas alergias pueden ser diagnosticadas con el [síndrome de activación mastocitaria](#) (SAM, o MCAS por sus siglas en inglés). Junto con las alergias, SAM puede incluir sensibilidad a ciertos alimentos, fragancias, medicamentos, y otros químicos. Reacciones a estos pueden causar una gran variedad de síntomas debilitantes.

### \* Síntomas comunes de SAM:

- Alérgicos: Congestión, secreción nasal, tos, estornudos, picazón, urticaria, y hasta anafilaxia (reacción alérgica severa)
- Dermatológicos: Erupciones, enrojecimiento, sensaciones de ardor
- Gastroenterológicos: Diarrea, estreñimiento, dolor estomacal después de comer
- Neurológicos: niebla cerebral, fatiga, ansiedad, depresión

[Alimentos altos en histamina](#) que pueden causar síntomas:

- Alcohol
- Alimentos fermentados
- Bebidas azucaradas
- Tomates



- Quesos madurados
- Nueces
- Frutas cítricas
- Chocolate
- Cafeína
- Espinaca
- Comidas conservadas o con alto contenido de conservantes, como carnes procesadas

Con el tiempo, los alimentos sobrantes producen una cantidad más alta de histamina, lo cual causa síntomas. Para evitar esto, algunas personas cocinan grandes cantidades de comida que se puede congelar inmediatamente en porciones individuales, y después recalentarlas una a la vez para comer más tarde.

SAM y problemas de histaminas también pueden hacer a las personas sensibles a perfumes y químicos, como los productos de limpieza. Muchas personas con SAM reaccionan a medicamentos (u otros ingredientes en ellos), o solo los pueden tolerar en dosis muy pequeñas.

Posibles causas del desarrollo de SAM después de una infección por COVID:

1. COVID puede causar inflamación masiva y revolver al sistema inmunológico, el cual incluye los mastocitos. Los mastocitos regulan la producción de histamina y otras sustancias inflamatorias, así que cuando están hiperactivos, causan reacciones alérgicas o inflamatorias.
2. Es posible que haya un componente genético que hace que algunas personas son más propensas a desarrollar SAM. Puede ser que las personas con alergias preexistentes son más propensas a desarrollar SAM después del COVID.
3. La exposición al moho tóxico, los químicos, y los alérgenos aerotransportados también puede aumentar el riesgo de SAM.



Las personas con SAM muchas veces también padecen de: [el síndrome de taquicardia postural ortostática \(STPO\)](#), la [cistitis intersticial](#), intolerancias al gluten y la leche, y el [síndrome del intestino irritable](#).

## \* Diagnóstico

Es difícil diagnosticar SAM oficialmente. Su médico puede probar los niveles de [histamina y triptasa en su sangre y/o a través de una prueba de orina de 24 horas](#). Pero estos análisis son imperfectos.

Más allá que los análisis, el diagnóstico está basado mayormente en sus síntomas y cómo responden a los tratamientos. Si le ayuda una dieta baja en histamina, es posible que usted tenga SAM.

## \* Manejo de síntomas

Aunque no exista una cura para SAM ni los problemas de histamina, hay [varias medicinas](#) que pueden ayudar. Tenga cuidado de empezar con dosis bajas para evitar un empeoramiento de sus síntomas, y para ver qué le sirve individualmente a usted. Seguir una dieta [baja en histamina](#) podría ayudarle a manejar sus síntomas. Si sus síntomas mejoran, trate de reintroducir ciertas comidas, lentamente.

Los medicamentos que pueden ayudar a controlar los síntomas incluyen:

- [Antihistamínicos H1 y H2](#)
  - Medicinas que no requieren receta, como cetirizina (Zyrtec), fexofenadina (Allegra), y loratadina (Claritin)
  - Aerosoles nasales antihistamínicos
  - Antihistamínicos H1 de receta, como hidroxicina (Atarax o Vistaril)
  - Antihistamínicos H2, como famotidina (Pepcid)
- [Inhaladores](#) para el asthma



- [Estabilizadores de mastocitos](#), como cromolín sódico (en forma oral, nebulizado o aerosol nasal), y ketotifeno (antihistamínico y estabilizador de mastocitos)
- Inhibidores de leucotrienos, como montelukast (Singulair)
- Suplementos como [quercetina](#)
- Medicamentos biológicos dirigidos a los mastocitos (anticuerpos monoclonales)
  - Omalizumab (Xolair)
- Tratamiento de corto o largo plazo de corticosteroides
- [Epi-pen](#), para anafilaxia
- [Suplementos de diamino oxidasa](#) (DAO por sus siglas en inglés) antes de comer (y otros suplementos)
- [Naltrexona a bajas dosis](#)

## \* Recursos

- [Protocolo muy detallado para el SAM](#) de la [Red Española de Mastocitosis](#) y el Instituto de Estudios de Mastocitosis de Castilla-La Mancha
- El sitio de la [Asociación Española de Mastocitosis y Enfermedades Relacionadas](#) tiene muchos recursos diversos
- [Video sobre mastocitosis](#) (un conjunto de diferentes enfermedades alérgicas, el cual incluye SAM) de la [Sociedad Latinoamericana de Alergia, Asma e Inmunología](#)
- [Reporte sobre SAM](#) de la [Revista Alergia México](#) (publicada por el [Colegio Mexicano de Inmunología Clínica y Alergia](#))

**SERIE ENTERA DE GUÍAS CON ENLACES DE RECURSOS + MÁS:**

[tiny.cc/e-c-p](https://tiny.cc/e-c-p) o escanee el código QR con la cámara de su teléfono.



¿PREGUNTAS? [connect@s4hi.org](mailto:connect@s4hi.org)

*Esta serie fue diseñada por personas viviendo con COVID Persistente y enfermedades asociadas. Cada guía ha sido revisada por pacientes expertes y médicas. Este es un recurso informativo, no consejos médicos. Fecha de publicación: 16/12/2024.*