



Intolerancia VS Alergia

Si bien ambos trastornos se relacionan con el consumo de leche y a menudo tienden a confundirse, la intolerancia a la lactosa y la alergia a las proteínas de leche son dos trastornos muy distintos.

La intolerancia a la lactosa o mala absorción de lactosa es un desorden digestivo que aparece cuando no se puede digerir adecuadamente la lactosa (el azúcar de la leche) por déficit de la enzima lactasa¹. Al no existir suficiente lactasa, gran parte de la lactosa no es digerida, y por lo tanto pasa sin ser absorbida al intestino grueso o colon, donde fermenta y produce gases, pudiendo producir molestias físicas como diarrea, flatulencia e hinchazón abdominal².

La intolerancia a la leche de vaca o alergia a las proteínas de la leche de vaca (APLV) es una enfermedad caracterizada por una respuesta exagerada del **sistema inmune (defensas)** a las proteínas de la leche (principalmente a la betalactoglobulina y caseína). Sus síntomas son variados y pueden comprometer el sistema digestivo, respiratorio, gastroesofágico o una combinación de estos, que pueden incluso poner en riesgo la vida en caso de una reacción grave como la anafilaxia. **La intolerancia a la lactosa no es una alergia**³ y se desarrolla en edades mayores, generalmente después de los 2 años de vida².

Es de vital importante entender que la **“leche sin lactosa” no se usa para el tratamiento de APLV**, ya que la leche sin lactosa únicamente no tiene el carbohidrato. **La leche “sin lactosa” sigue conteniendo la proteína de leche**³.

Intolerancia a la lactosa

SUSTANCIA PROBLEMÁTICA

Lactosa (carbohidrato, el azúcar de la leche), presente en la leche de todos los mamíferos⁴, lo que incluye todas aquellas frecuentemente consumidas por el ser humano (leche materna, de vaca, oveja, cabra, etc).

POBLACIÓN MÁS AFECTADA

Adultos y niños a partir de los 2 años.

PREVALENCIA

Es una condición que afecta a la mayoría de los Chilenos. Estudios han probado que la intolerancia a la lactosa puede afectar al 60% de la población chilena general con apellidos hispanos, y a más del 80% de la población con ascendencia Mapuche².

ORIGEN

Trastorno del aparato digestivo, por falta o baja producción de la enzima lactasa.

GRAVEDAD

La intolerancia a la lactosa no es grave, pero sus síntomas son molestos y es importante consultar con un médico para descartar otras enfermedades que pueden tener síntomas similares.

SÍNTOMAS

Los síntomas de intolerancia a la lactosa son solamente digestivos y ocurren después de consumir alimentos con lactosa. Los síntomas más comunes son: Diarrea, hinchazón abdominal, meteorismo, gases intestinales, náuseas.

TRATAMIENTO

- Suprimir el consumo de alimentos con lactosa (como leche, yogurt, quesos, helados de leche y algunos pasteles) o
- consumir *Diolasa* justo antes de consumir algún lácteo
- o consumir lácteos sin lactosa



Alergia a las proteínas de la leche de vaca

Proteínas de la leche de vaca (principalmente betalactoglobulina y caseína)¹.

Principalmente lactantes y niños menores de 3 años

Estudios señalan que hasta un 5% de los lactantes menores de un año sufre APLV y la prevalencia disminuye gradualmente a edades mayores⁴.

Trastorno del sistema inmune por hipersensibilidad a las proteínas de la leche de vaca

La APLV puede ser muy grave si no se trata correctamente y si no se sigue un plan de alimentación complementario, especialmente en lactantes y madres en período de lactancia, pero el pronóstico de mediano y largo plazo de los pacientes es favorable dado que en la mayoría de los casos esta enfermedad se resuelve durante los primeros años de vida⁴.

Las manifestaciones clínicas afectan al tracto gastrointestinal, respiratorio y/o piel principalmente, predominando las manifestaciones gastrointestinales en lactantes y niños menores. Los síntomas más comunes son: Urticaria, eritema en labios y párpados, diarrea, sangrado en las heces, cólicos abdominales, asma y sibilancias entre otros⁴.

El tratamiento de la APLV siempre debe ser supervisado por un especialista y se basa en la evitación estricta de PLV en pacientes afectados, lo que significa suprimir el consumo de cualquier lácteo en la dieta¹.

- Si la madre se encuentra con lactancia materna exclusiva se recomienda mantener lactancia con dieta de exclusión de lácteos a la madre.
- En casos más severos y con indicación médica, se puede reemplazar la lactancia por fórmulas extensamente hidrolizadas o fórmulas de aminoácidos que son los constituyentes básicos de las proteínas.



Pacientes que dejan o no pueden consumir lácteos, deben considerar el uso de suplementación adicional con calcio⁴.



En los alimentos envasados, la leche como ingrediente puede estar denominada de estas maneras: leche, suero de leche, sólidos de leche, caseína, caseinato, lactoalbumina, lactoglobulina, proteína láctea⁴.



Se debe evitar el uso de leches de otros mamíferos ya que éstas igual contienen lactosa y existe riesgo de reacciones alérgicas cruzadas⁵



Las bebidas vegetales (coco, soya, arroz y almendra), no se recomiendan como sustituto de la leche en menores de un año por no cumplir con los requerimientos nutricionales del niño⁴.

SI TÚ O TU HIJO SUFREN ALGUNO DE ESTOS DESÓRDENES, CONSULTA CON TU MÉDICO POR EL USO DE SUPLEMENTOS Y MEDICAMENTOS COMPLEMENTARIOS, QUE PUEDEN AYUDAR A MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA:

Diolasa
LACTASA 9000 FCC



- Diolasa es una enzima alimentaria de uso médico para pacientes con intolerancia a la lactosa. Contiene 9.000 FCC de lactasa, la enzima necesaria para digerir correctamente los lácteos.
- Con solo tomar un comprimido antes de comer cualquier lácteo, Diolasa te ayudará a disfrutar previniendo los síntomas desagradables asociados a la intolerancia a la lactosa.

ElcalD 500/800
CALCIO 500mg / VITAMINA D3 800 UI



- ElcalD 500/800 es un medicamento de venta libre. Si no consumes lácteos, un comprimido de ElcalD 500/800 al día te ayuda a alcanzar tu dosis diaria de calcio, aportando el 50% del calcio diario que un adulto entre 19 y 50 años necesita.

ElcalKid
300mg Calcio y 100 UI Vitamina D3 por cucharada



- ElcalKid es un suplemento alimentario de calcio con vitamina D, pensado para niños y adolescentes.
- Viene en formato de suspensión oral (jarabe), con agradable sabor y sin azúcar añadida.
- Si tu hijo/a no consume lácteos, te recomendamos complementar su alimentación con ElcalKid para ayudarlo/a a alcanzar su dosis diaria de calcio.
- Porciones sugeridas:
 - 5 ml al día (1 cda) para infantes entre 1 y 3 años.
 - 10 ml al día (2 cdtas) para infantes entre 4 y 8 años.
 - 15 ml al día (3 cdtas) para infantes entre 9 y 13 años.

REFERENCIAS

1. FEAD Fundación Española del Aparato Digestivo. Información disponible en www.saludigestivo.es. Acceso 16 octubre 2019.
2. Intolerancia a la Lactosa. Manuel Alvarez, Juan Francisco Miquel y Patricio Ibáñez. Departamento de Gastroenterología, Facultad de Medicina, Pontificia Universidad Católica de Chile. Información disponible en <http://www.intestino.cl/intolerancia-lactosa.htm>. Acceso 16 octubre 2019.
3. Fundación Creciendo con Alergias, información disponible en www.creciendoconalergias.cl. Acceso 16 octubre 2019.
4. Guía Clínica Alergia a Proteína de Leche de Vaca. Santiago: Minsal, 2012. Información disponible en www.minsal.cl

ELCAL KID® SUSPENSIÓN ORAL. COMPOSICIÓN: Agua desmineralizada, sorbitol, carbonato de calcio, glicerina, alcohol, celulosa microcristalina, carboximetilcelulosa sódica, saborizante artificial, sacarosa, goma xantán, metilparabeno, palmitato de ascorbilo, vitamina D, colorante rojo allura AC, propilparabeno. Si desea recibir la información para prescribir completa de alguno de estos productos, escribanos a Infomedica.d@grunenthal.com. Ante el conocimiento de un Evento Adverso, o cualquier Información de Seguridad relacionada a un producto de la compañía, favor reportarlo a drugsafety.cl@grunenthal.com o llamando al call center 800 210129.

La vigilancia continua del perfil riesgo-beneficio de nuestros medicamentos es un compromiso de Grünenthal.

ELCAL D® 500 / 800 CÁPSULAS. COMPOSICIÓN DEL PRODUCTO: Cada cápsula contiene: Calcio (como carbonato de calcio) 500 mg, Colecalciferol 8,0 mg (Ecuivalente a 800 U.I.). Excipientes: almidón glicolato de sodio, povidona, laurilsulfato de sodio, dióxido de silicio coloidal, colorante FD&C azul N° 1, colorante FD&C rojo N° 40, dióxido de titanio, gelatina. c.s. INDICACIONES: Recalcificante útil en todos aquellos estados de carencia. Coadyuvante de reparación de fracturas óseas. Prevención de la desmineralización ósea pre y postmenopáusica. Osteoporosis de diversa etiología (postmenopáusica, senil, inducida por corticosteroides, como consecuencia de una gastrectomía o de inmovilización), frecuentemente en combinación con una medicación complementaria. Raquitismo y osteomalacia. REACCIONES ADVERSAS: Excepcionalmente pueden presentarse flatulencias, eructación, náuseas, constipación o diarrea, distensión abdominal, sobretodo en personas de edad avanzada. Hipercalcemia, en caso de tratamiento prolongado a dosis altas, con riesgo de hipopotasemia. En algunos pacientes sensibles a ambos principios activos se pueden presentar signos alérgicos leves que ceden al discontinuar el tratamiento.

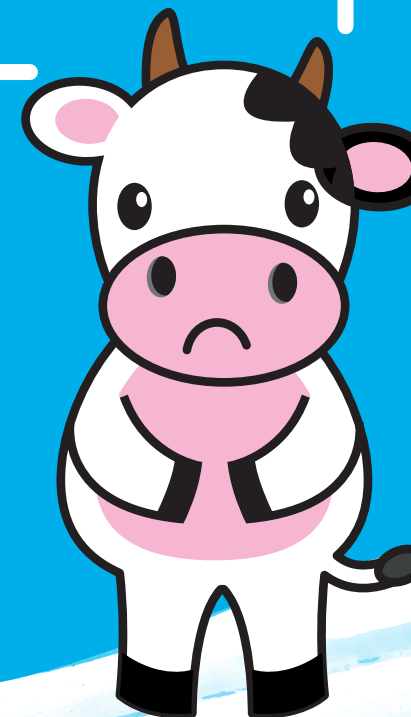
DIOLASA® es un producto utilizado como coadyudante al tratamiento de la intolerancia a la lactosa. No es recomendable para aquellos con antecedentes de alergia a la lactasa o a los excipientes de Diolasa. Posibles efectos adversos. Los efectos secundarios que debe informar a su médico o profesional de la salud tan pronto como sea posible: reacciones alérgicas como erupción cutánea, picor o urticaria, hinchazón de la cara, labios, lengua o problemas respiratorios. Composición: Cada comprimido contiene: Lactasa 9000 FCC 111,80 mg (Establecidas por la Food Chemicals Codex). Excipientes: celulosa microcristalina, citrato de sodio, dióxido de silicio coloidal, estearil fumarato de sodio.

Encuétralos en todas las farmacias del país.



PARA MÁS INFORMACIÓN VISITE
WWW.ELCAL.CL
WWW.DIGESTIVAMENTE.CL

Intolerancia a la lactosa y alergia a las proteínas de la leche de vaca



Principales diferencias y Recomendaciones

Andromaco
Una empresa Grünenthal