

## Consejos de la SEaic para unas fiestas más seguras

### EN NAVIDAD AUMENTA EL RIESGO DE SUFRIR REACCIONES ALÉRGICAS POR LA INGESTA DE ALIMENTOS CON COMPONENTES ALTAMENTE ALERGÉNICOS

- Los alérgenos pueden ocultarse en preparaciones típicas de la Navidad: turrónes, polvorones y otros dulces, patés, mariscos, etc.
- Siete de cada diez reacciones alérgicas graves ocurren cuando la gente come fuera de casa.
- Las reacciones alérgicas a alimentos pueden poner en riesgo la vida de las personas si no se tratan correctamente.

**Madrid, 20 de diciembre de 2018.-** La Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEaic) aconseja a los pacientes alérgicos a alimentos extremar la precaución durante las fiestas navideñas. Los casos de reacciones alérgicas suelen aumentar durante la Navidad debido al mayor consumo de alimentos altamente alergénicos (dulces, mariscos, etcétera), así como al inicio en el consumo de ciertos productos. Frutos secos, marisco, pescado o algunas frutas son los que con mayor frecuencia se relacionan con reacciones alérgicas en estas fiestas. A esto debemos añadir las comidas y cenas de empresa, en las que el alérgico está más expuesto a sustancias encubiertas en los platos.

*“Para eliminar la exposición al alimento, el paciente o sus cuidadores deberán conocer de qué alimentos privarse, dónde se encuentran, leer atentamente las etiquetas de alimentos elaborados, evitar la exposición accidental adoptando medidas para prevenir la contaminación cruzada, y procurando no exponerse a situaciones de riesgo”,* explica el **doctor Joan Bartra**, presidente del Comité de Alergia a Alimentos de la SEaic. *“Además sabemos que siete de cada diez reacciones alérgicas graves ocurren cuando la gente come fuera de casa, algo muy frecuente en estas fechas”.*

#### **Diferencias entre intolerancia y reacción alérgica**

Los expertos insisten en que la intolerancia alimentaria no es lo mismo que la alergia a los alimentos. *“Las personas intolerantes no pueden metabolizar adecuadamente el alimento y pueden presentar molestias digestivas. Un alérgico, por el contrario, puede poner en riesgo su vida si ingiere alimentos vinculados a su alergia”,* recuerda el alergólogo. Por ejemplo, los intolerantes a la lactosa pueden ingerir alimentos derivados como quesos o yogures pero en el caso de reacciones alérgicas puede derivar en cuadros potencialmente mortales (anafilaxia) que requieren de una rápida intervención.

Los síntomas de una reacción alérgica aparecen normalmente en el intervalo de pocos minutos a pocas horas siguientes a la ingestión del alimento. La gravedad varía en

función de la cantidad de alérgeno ingerido, la sensibilidad de la persona, y factores externos como el asma, el ejercicio físico o el consumo de analgésicos o alcohol. Huevo, leche, frutas y frutos secos son los alimentos más frecuentemente implicados.

En las intolerancias los síntomas pueden aparecer más lentamente y suelen ser náuseas, diarrea, dolor abdominal, cólico, cefalea o sensación de mareo y calor. A diferencia de las alergias, se pueden consumir pequeñas cantidades del alimento o componente sin que den síntomas o haya peligro.

### **Comida alternativa al menú**

La tradición de la Navidad en España está ligada a los turrones, mazapanes o polvorones. Estos productos típicos pueden contener ingredientes encubiertos entre sus componentes (trazas de frutos secos, nueces, almendras, pistachos, etc.) que pueden desencadenar una reacción alérgica grave.

Hay que dar a conocer al anfitrión cualquier alergia o intolerancia alimentaria que se pueda tener para poder coordinar los platos que se vayan a servir o preparar un menú alternativo. *“En estos casos es aconsejable de que los alimentos que se vayan a preparar de forma separada estén bien etiquetados y marcados para su fácil identificación. De esta manera se evitarán posibles accidentes por cruce de alimentos”*, recomienda el doctor Bartra.

### **Consulta con tu especialista**

Si se sufre una reacción alérgica o se sospecha que puede padecerse, se debe solicitar una visita al alergólogo para que realice un diagnóstico preciso y pueda establecer el tratamiento individualizado. En caso de sufrir una reacción anafiláctica al ingerir determinados alimentos se debe hacer uso de la medicación de urgencia indicada por el alergólogo, y acudir a un Servicio de Urgencias en aquellas reacciones que ocurran por primera vez o no se controlen con la medición prescrita.

**Para más información: Laura Castellanos / Javier Herrero**  
**Gabinete de prensa SEAIC. Tel: 91 787 03 00 // 639 33 82 15 // 670 425 733**  
**Síguenos en Twitter @SEAIC\_alergia**