

Consejos para disfrutar de una Navidad segura y sin sorpresas inesperadas

LA SEAIC ADVIERTE QUE EN ESTAS FECHAS AUMENTA EL RIESGO DE ALERGIAS ALIMENTARIAS

- **Los platos típicos que se elaboran en estas fiestas pueden suponer un peligro para las personas alérgicas a determinados comestibles**
- **Frutos secos, frutas, marisco, pescado, lácteos o huevos, son los alimentos que con mayor frecuencia se relacionan con reacciones alérgicas en estas vacaciones**
- **Siete de cada diez reacciones alérgicas graves ocurren cuando la gente come fuera de su casa**

Madrid, 17 de diciembre de 2020. A pesar de que este año, debido a la pandemia por el coronavirus y las restricciones impuestas por Sanidad, los encuentros de Navidad ya no serán multitudinarios, estas fiestas siguen siendo una de las fechas más esperadas y mágicas del año. Las familias se reunirán – en los grupos que establezca cada CC.AA. – y compartirán dulces navideños y platos típicos de este período vacacional.

Desde la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC) se quiere insistir en la importancia de seguir las medidas de seguridad en todos los encuentros navideños para prevenir contagios por coronavirus Sars-CoV-2. Pero tampoco se debe olvidar que precisamente durante la Navidad suelen aumentar los casos de reacciones alérgicas debido al mayor consumo o introducción por primera vez en la dieta de alimentos potencialmente más alergénicos como mariscos o frutos secos, entre otros.

Los alergólogos alertan sobre la gravedad que puede revestir una reacción alérgica a un alimento tanto si es la primera vez que se sufre, como si no se toman las medidas pertinentes de control. Los especialistas recuerdan que los síntomas de una reacción alérgica aparecen en el intervalo de unos pocos minutos a unas pocas horas siguientes a la ingestión del alimento y que la gravedad varía en función de la cantidad de alérgeno ingerido, la sensibilidad de la persona y de factores externos como el asma, el ejercicio físico o el consumo de analgésicos o alcohol. Aunque en la mayoría de las ocasiones los síntomas son leves como picor de boca y/o garganta, picores cutáneos y urticaria, algunos pacientes tienen desde síntomas digestivos (nauseas, vómitos, diarrea), respiratorios (tos, dificultad para respirar, pitos o sibilancias...) y hasta una reacción alérgica grave y potencialmente fatal denominada anafilaxia.

Este año, más que nunca, queremos que los tan esperados encuentros con familiares y allegados estén libres de riesgo. Para ello, desde el Comité de Alergia de Alimentos de la SEAIC se quiere compartir una serie de consejos para que todas las personas, tanto alérgicas como no, disfruten de unas navidades sin sorpresas inesperadas:

- **Extremar la precaución en las comidas y/o cenas fuera de casa.** Siete de cada diez reacciones alérgicas graves ocurren cuando la gente come fuera de su casa, y la Navidad es época de comidas de familia en casas ajenas o

restaurantes. En muchos casos se mezclan alimentos o en determinados platos se desconocen los ingredientes exactos. Sería conveniente advertir previamente a la persona encargada de preparar la comida de la alergia que se padece y los alimentos que se deben evitar.

- **Controlar los alimentos que se toman por primera vez, sobre todo en niños.** En estas fechas muchas personas prueban por primera vez algunos alimentos potencialmente generadores de alergias y consumen dulces navideños, salsas o preparaciones muy elaboradas que poseen ingredientes encubiertos como leche, huevo o frutos secos entre sus componentes. Los frutos secos, el marisco, el pescado o algunas frutas son los que con mayor frecuencia se relacionan con reacciones alérgicas en mayores. En cambio, los niños suelen debutar con alergia al huevo, la leche, las frutas y los frutos secos.
- **Las personas que supervisen** la alimentación de niños alérgicos deben estar especialmente atentas y alertar a los encargados de preparar los platos. Estos siempre estarán bien identificados y separados del resto de platos para evitar confusiones y contaminación cruzada (por ejemplo, al usar cubiertos para servir, o tocarlos con las manos sucias...)
- **Mirar con atención el etiquetado** de los dulces, carnes, embutidos, salsas y otros alimentos precocinados; así como todos los ingredientes utilizados en las elaboraciones caseras. En estas fechas se suelen consumir dulces navideños, salsas o preparaciones muy elaboradas que poseen como ingredientes encubiertos u “ocultos” algunos de los alimentos que con más frecuencia ocasionan reacciones alérgicas, como la leche, el huevo o los frutos secos.
- **Elaborar recetas alternativas a los dulces navideños.** Las asociaciones de pacientes ofrecen en sus páginas web platos navideños alternativos para evitar cocinar con esos alimentos a los que alguno de los comensales es alérgico.
- **Cumplir el tratamiento alergológico.** Las fiestas y las vacaciones nos hacen romper con la rutina y los horarios se ven alterados. Los expertos han observado que estos días los casos de agudizaciones de asma o rinitis vienen precedidos de un mal cumplimiento de la realización de los tratamientos, algo que puede favorecer la aparición de crisis respiratorias.
- **Evitar la exposición a humos o irritantes como el frío.** Los pacientes con rinitis y asma bronquial pueden verse afectados por ambos; además algunos alérgenos típicos de esta época (polen de cupresáceas, ácaros, hongos, epitelios de animales al pasar más horas en casa) pueden provocar reagudizaciones si no se cumple con el tratamiento habitual.
- **Llevar siempre un autoinyector de adrenalina y el resto de la medicación de rescate recomendada por el alergólogo.** Las personas alérgicas a alimentos deben llevar su autoinyector de adrenalina, la medicación de rescate para las crisis anafilácticas. Las reacciones a alimentos causan entre el 10% y el 50% de las anafilaxias tratadas en Urgencias. En caso de presentar una reacción alérgica por primera vez, anotar cuidadosamente todos los alimentos o medicamentos que se han consumido en las horas previas para facilitar el posterior estudio por el especialista en Alergología.

- **Usar adornos navideños artificiales.** Los árboles naturales pueden desencadenar alergia al moho y los artificiales pueden causar síntomas en alérgicos a los ácaros del polvo doméstico. Por este motivo, se recomienda utilizar adornos artificiales y para evitar que acumulen polvo los expertos aconsejan guardarlos en envases de plástico que se puedan limpiar con facilidad.
- **No confundir intolerancia con alergia.** Aunque desde la SEAIC se recomienda que las personas con intolerancias a alimentos estén vigilantes igualmente de su dieta, los alergólogos recuerdan que son patologías diferentes, con causas distintas y, a diferencia de una intolerancia, una reacción alérgica por alimentos puede tener consecuencias fatales. Por ello, advierten de la necesidad de no confundir alergia con intolerancias alimentarias.

Por último, la SEAIC recuerda que el alergólogo es el único especialista con una formación reglada y la titulación oficialmente reconocida para atender a niños y adultos con enfermedades alérgicas y por tanto sería deseable que todas las comunidades autónomas españolas contarán con el número suficiente de servicios de alergología en la sanidad pública para atender a la población alérgica.

Para más información
PLANNER MEDIA
Helena Pastor
hpastor@plannermedia.com
647 24 16 15