

Con motivo del Día Mundial de la Alergia 2021-8 de julio

## **LA SEAIC ELABORA UN DECÁLOGO PARA QUE LAS PERSONAS ALÉRGICAS DISFRUTEN DE UN VERANO SEGURO**

**Madrid, 7 de julio de 2021.-** Con la llegada del verano y del buen tiempo, son más frecuentes los viajes, las excursiones, los campamentos para niños, así como las comidas fuera de casa. La mayor permanencia al aire libre hace que sean más frecuentes, por ejemplo, las picaduras de himenópteros, que es cuando estos insectos están más activos. El cambio en las rutinas, particularmente en los menores -tras la finalización del curso escolar- puede generar, además, una posible relajación en las medidas de vigilancia recomendadas para aquellos que sufren alergias alimentarias, pudiendo aparecer situaciones inesperadas o exposiciones no controladas a algunos alimentos.

Por todo ello, y con el fin de que las personas alérgicas, y en especial los más pequeños, puedan disfrutar de un verano seguro, la SEAIC ha elaborado un decálogo con algunas pautas a seguir para niños y padres:

- 1. Infórmate si el medio de transporte que usarás puede suponer algún tipo de riesgo para el pequeño porque se repartan comidas en su interior.** Si es posible, debes comunicar previamente a la compañía si es viable evitar ese alimento durante el trayecto, así como consultar si se puede llevar comida propia para el viaje.
- 2. Conoce si en el alojamiento ofrecen menús especiales para alérgicos** y si han establecido medidas de seguridad en el comedor para evitar contaminaciones cruzadas.
- 3. Realiza todas las preguntas que consideres necesarias antes de elegir la comida en un restaurante.** Enfrentarnos a una carta diferente dificulta la seguridad de la selección. Por ese motivo es importante preguntar siempre cualquier duda para no cometer un error que puede tener consecuencias no deseables. A pesar de que existe una normativa que regula la declaración en la carta de la presencia de los 14 alérgenos obligatorios, es importante comprobarlo preguntando a los trabajadores de hostelería. Además, en verano son más frecuentes las comidas con pescado o marisco, y no solo hay que tener en cuenta la comida que hemos elegido o prevenir la contaminación cruzada en cocina, sino la posible reacción por inhalación de partículas en los casos de alta sensibilidad. En los pescados debemos tener en cuenta que si somos alérgicos al Anisakis simplex debemos preguntar, además, si siguen las recomendaciones de congelación previa.

4. **Si el menor acude a un campamento, infórmate de las medidas de seguridad.** Es importante saber si hay personas responsables del cumplimiento de estas medidas y si existen protocolos o experiencia en el manejo de los niños alérgicos y en el uso de autoinyectores de adrenalina. Asimismo, la familia debe aportar el informe médico y la medicación para el botiquín de emergencia. También uno o varios teléfonos de contacto.
  
5. **Evitar las picaduras de himenópteros.** Al escoger la ropa, opta por colores que sean discretos y evita que use colonia o sprays que puedan atraer la atención de los insectos.
  
6. **No espantar o intentar matar a un himenóptero si se posa sobre el cuerpo.** Para evitar su picadura se debe mantener la calma, permanecer quieto y hacer movimientos lentos hasta que se aleje.
  
7. **Después del picotazo de un himenóptero, retira su aguijón rápidamente (si es una abeja) con cuidado de no presionar sobre el saco de veneno.** Un truco que puede servir es rascar la picadura con una tarjeta. Después se debe aplicar frío en la zona y lavar con agua y jabón.
  
8. **En los viajes, lleva siempre medicación de rescate.** Nunca viajes sin ella. En algunas ocasiones, para llevar tu adrenalina o tu inhalador dentro del transporte deberás facilitar un informe explícito para que lo autoricen.
  
9. **Ten el informe médico a mano.** Es aconsejable llevar la tarjeta sanitaria y un informe que describa el tipo de alergia o alergias, así como el tratamiento recomendado en caso de reacción adversa. Puede ser útil si se precisase asistencia médica de cualquier tipo, no solamente en urgencias, sino cualquier otra que suponga ingreso hospitalario.
  
10. **Conoce el nombre de los alimentos a los cuales la persona es alérgica en el idioma del país que se va a visitar.** Puedes llevarlos escritos en una tarjeta y enseñarlos allí donde se vaya a comer para asegurarte de que entienden tus alergias alimentarias. En toda la Unión Europea es obligatorio informar si el alimento contiene alguno de los 14 alérgenos de declaración obligatoria.