

**La SEaic elabora recomendaciones para disfrutar de unas fiestas seguras**

**LOS ALERGÓLOGOS RECUERDAN QUE EN NAVIDAD SE MULTIPLICAN LOS CASOS DE REACCIONES ALÉRGICAS A ALIMENTOS**

- Siete de cada diez reacciones alérgicas graves ocurren cuando se come fuera de casa
- Las manifestaciones clínicas de la alergia a alimentos suelen ser leves, aunque en ocasiones pueden provocar un cuadro de anafilaxia, una reacción alérgica grave y potencialmente mortal
- Con el objetivo de disfrutar de los encuentros navideños en un entorno seguro para los alérgicos, el Comité de Alergia a Alimentos de la SEaic ha elaborado una serie de recomendaciones para evitar reacciones alérgicas en estas fechas

**Madrid, 21 de diciembre de 2021.** Las Navidades son unas fechas muy entrañables que solemos compartir con nuestros familiares y amigos. No obstante, para las personas que sufren alergia a algún tipo de alimento, estos días especiales pueden convertirse en estresantes. De hecho, en Navidad se multiplican los casos de reacciones alérgicas a alimentos, ya sea por transgresiones dietéticas voluntarias o involuntarias, o por el debut de nuevos casos de alergia a alimentos. Actualmente, siete de cada diez reacciones alérgicas graves ocurren cuando se come fuera de casa, y justamente, en estas fechas son frecuentes las comidas en familia, en casas ajenas o restaurantes.

Aunque en la mayoría de los casos las manifestaciones clínicas de la alergia a alimentos son leves - picor de boca y/o garganta, picor cutáneo con o sin urticaria en la piel - en ocasiones presentan síntomas más severos, tales como digestivos (náuseas, vómitos, diarrea), respiratorios (dificultad para respirar, ruidos respiratorios o sibilancias), mareo, pérdida de conciencia e incluso anafilaxia, una reacción alérgica grave y potencialmente mortal. Las reacciones alérgicas a alimentos suelen aparecer a los pocos minutos del contacto o ingesta del alérgeno, y una mínima cantidad puede ser suficiente para desencadenar una reacción grave. De hecho, en algunas personas pueden existir circunstancias agravantes, como el asma, el ejercicio físico o el consumo de analgésicos y/o alcohol.

Concretamente, en la población pediátrica, los principales responsables de alergia a alimentos son: la leche, huevo, pescados o frutos secos; mientras que en adultos es más frecuente encontrar alérgicos a frutos secos, pescados, mariscos y algunas frutas.

Por todo ello, un año más, desde el Comité de Alergia a Alimentos de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC) compartimos una serie de recomendaciones para disfrutar de estos encuentros navideños en un entorno seguro para los alérgicos:

- **Contactar con antelación con el restaurante** donde vayan a celebrar comidas o cenas para comunicar que alimentos se es alérgico con el fin de identificar los platos a evitar y ofrecerle alternativas.
- **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.
- En las celebraciones en casa **preguntar previamente si alguno de los invitados es alérgico a algún alimento.** Siempre que sea posible, lo ideal es evitar ese alimento, pero si no es posible: se recomienda identificar de forma clara y sencilla los platos que puede consumir y aquellos que debe evitar.
- **Revisar el etiquetado** de todos los productos que se vayan a utilizar en el cocinado. Es muy habitual consumir dulces caseros que contienen muchos de los alérgenos más habituales: leche, huevo o frutos secos, por lo que se deben conocer de antemano todos sus ingredientes.
- **Preparar primero los alimentos libres de alérgenos** y reservarlos correctamente separados y protegidos para evitar la contaminación cruzada con las otras preparaciones, ya sea a través de las manos o por el uso de cubiertos y utensilios de cocina. No olvidemos que algunos alimentos, como el marisco, pueden ocasionar síntomas al respirar los vapores de cocción. Por ello, se debe evitar que el alérgico esté presente durante su preparación y al finalizar, limpiar bien todas las superficies y ventilar la cocina.
- **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 en estos días los casos de agudizaciones de asma o rinitis vienen precedidos de un mal cumplimiento de los tratamientos, algo que puede favorecer la aparición de crisis respiratorias. Un asma mal controlado puede agravar una reacción alérgica a alimentos.
- **Llevar siempre la medicación de rescate** que haya recomendado el especialista en alergología. El auto inyector de adrenalina es un dispositivo

sencillo de utilizar y es el único tratamiento de elección en caso de anafilaxia. Por ello, se recomienda comprobar la fecha de caducidad y comprobar siempre se lleva antes de salir de casa. Es importante que tanto el alérgico como su entorno sepan identificar una reacción alérgica, saber cómo actuar, además de conocer cómo utilizar el auto inyector de adrenalina en caso de emergencia.

- **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.
- **No confundir intolerancia con alergia**. Aunque desde la SEAIC se recomienda que las personas con intolerancias a alimentos vigilen igualmente su dieta, los alergólogos recuerdan que se trata de patologías diferentes, con causas distintas. A diferencia de una intolerancia, una reacción alérgica por alimentos puede tener consecuencias fatales inmediatas o a corto plazo. Por ello, los expertos advertimos la importancia de no confundir alergia con intolerancias alimentarias.

Asimismo, desde la Sociedad queremos recordar la importancia de seguir y mantener todas las medidas de seguridad con motivo de la COVID-19, así como las pautas de vacunación para evitar nuevos contagios.

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, por lo que sería deseable que todas las comunidades autónomas españolas contarán con el número suficiente de servicios de alergología en la sanidad pública con el objetivo de atender a este grupo de la población.

**Para más información**  
**ALABRA**  
**Helena Pastor 647 24 16 15**  
[helena.pastor@alabra.es](mailto:helena.pastor@alabra.es)  
[seaic@alabra.es](mailto:seaic@alabra.es)