**Con motivo de la llegada de las navidades**

**LA SEAIC OFRECE LOS TIPS PARA QUE UNA REACCIÓN ALÉRGICA NO ARRUINE TUS NAVIDADES**

**Madrid, 22 de diciembre de 2023.-** La llegada de las navidades es sinónimo de momentos de unión e instantes compartidos con familiares y amigos. Las comidas y cenas navideñas forman parte de la tradición de estas fiestas. Sin embargo, estos planes especiales pueden ser estresantes para las personas con alergia a algún alimento. Siete de cada diez reacciones alérgicas graves ocurren cuando se come fuera de casa, siendo la Navidad una época donde los casos se multiplican por transgresiones dietéticas voluntarias o involuntarias, o nuevos debuts.

Desde la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC) queremos asegurarnos de que las personas alérgicas a los alimentos disfruten de unas navidades seguras, ofreciendo una serie de *tips* para que una reacción alérgica no arruine tus fiestas:

1. **Informar siempre al anfitrión de los alimentos a los que se tiene alergia**: Es esencial advertir previamente a la persona encargada de preparar la comida de la alergia que se padece y de los alimentos que se deben evitar.
2. **Elaborar recetas alternativas**: Consulta la página web de las asociaciones de pacientes para descubrir platos navideños alternativos que permitan evitar ciertos alérgenos.
3. **Tener precaución con las comidas y/o cenas fuera de casa**: En caso de acudir a un restaurante, es importante pedir el listado de alérgenos, vigilar la posibilidad de contaminación cruzada e informar al personal.
4. **Controlar los alimentos que se toman por primera vez, especialmente en niños**: La Navidad es una época donde muchas personas prueban alimentos por primera vez, lo que puede propiciar una reacción alérgica inesperada.
5. **Revisar el etiquetado de los alimentos**: Antes de preparar ninguna receta u ofrecer ningún alimento a la persona alérgica, es necesario revisar el etiquetado, así como los ingredientes utilizados en las elaboraciones caseras.
6. **Llevar siempre un autoinyector de adrenalina y la medicación de rescate recomendada por el alergólogo**.
7. **No confundir una alergia con una intolerancia**: Aunque desde la SEAIC se recomienda que las personas intolerantes estén vigilantes igualmente de su dieta, una reacción alérgica puede tener consecuencias fatales, por lo que es necesario no confundirlas.

**La alergia al marisco, muy presente en estas fiestas**

La alergia al marisco es la tercera causa de alergia alimentaria en España. Durante las navidades es habitual que crustáceos como las gambas, los langostinos, las cigalas o los carabineros, llenen las mesas de comidas y cenas. De igual forma ocurre con los moluscos, siendo los más habituales en esta época las almejas, los mejillones o el pulpo.

Esta alergia puede manifestarse con los síntomas típicos de reacción alérgica inmediata (ronchas, picor, estornudos, crisis de asma…), aunque también con reacciones retardadas de la ingesta relacionadas con síntomas digestivos. La alergia inmediata, es la forma de presentación más frecuente de la alergia al marisco. Puede manifestarse de forma leve como un simple picor en la boca, pero también más grave, incluso con una exposición baja al marisco como el contacto a vapores de cocción del mismo o el olor, e incluso de forma inesperada por contaminación cruzada de utensilios de cocina cubiertos, etc.

En caso de presentar síntomas con un tipo de marisco, es necesario acudir al alergólogo para hacer una evaluación precisa de los mariscos que debe restringir. Es importante seguir una serie de recomendaciones para poder evitar los alimentos que causan alergia y tener unas fiestas seguras. Hay que tener especial precaución con las salsas de colores marrones, rojizos o anaranjados. Los crustáceos y moluscos son alérgenos de declaración obligatoria por lo que deben estar marcados en los etiquetados de los productos.

**\*Para más información**

**ALABRA / 91 789 14 59**

**Carolina López** [**carolina.lopez@alabra.es**](mailto:carolina.lopez@alabra.es)

**Helena Pastor** [**helena.pastor@alabra.es**](mailto:helena.pastor@alabra.es)