

Los alergólogos aconsejan extremar la precaución en estas fechas

LA SEAIC ELABORA UN “PENTÁLOGO” CON RECOMENDACIONES PARA LOS ALÉRGICOS EN NAVIDAD

En Navidad hay mayor consumo de **alimentos con alérgenos ocultos** (huevo, leche, frutos secos, marisco...), **lo que aumenta el peligro de reacciones en los pacientes alérgicos a alimentos**

1. **Extremar la precaución.** Los alérgicos viven situaciones fuera de su entorno habitual: en muchos casos se mezclan alimentos o en determinados platos se desconocen los ingredientes exactos.
2. **Debe mirarse con más atención el etiquetado** de dulces, carnes, embutidos, salsas y otros alimentos precocinados. Es importante alertar a las personas que estos días supervisan a los niños alérgicos, de forma general poco instruidos en la evitación.
3. **Las asociaciones de pacientes** ofrecen en sus páginas web recetas alternativas a los dulces navideños
4. Los cambios de hábitos y horarios en estos días disminuyen la correcta realización de los tratamientos, favoreciendo **las crisis de alergias respiratorias (rinitis y asma bronquial)**.
5. **Exposición a humos, irritantes como el frío** pueden aumentar los síntomas en las alérgicas respiratorias.

Para más información, Gabinete de Prensa de la SEAIC

PLANNER Media 91 787 03 00 (Elena Moreno/Laura Castellanos)