

Muchas personas alérgicas debutan en Navidad

LOS ALERGÓLOGOS RECUERDAN QUE “NO ES LO MISMO INTOLERANCIA QUE ALERGIA A LOS ALIMENTOS”

- **Las reacciones alérgicas a alimentos pueden poner en riesgo la vida de las personas si no se tratan correctamente.**
- **La intolerancia es una reacción adversa del propio metabolismo causada normalmente por alteraciones en la digestión o el alimento.**
- **Los alérgenos pueden ocultarse en preparaciones típicas de la Navidad: turrones y otros dulces, patés, mariscos...**

Madrid, 10 de diciembre de 2013.- Los casos de reacciones alérgicas suelen aumentar durante la Navidad debido al mayor consumo de alimentos altamente alergénicos, así como al inicio en el consumo de ciertos productos. Frutos secos, marisco, pescado o algunas frutas son los que con mayor frecuencia se relacionan con reacciones alérgicas en estas fiestas. Además, al consumirse en mayor cantidad, se produce un aumento en el número de casos que llegan a los Servicios de Urgencias Hospitalarias.

Por este motivo, la [Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica \(SEAIC\)](#) recuerda que no es lo mismo intolerancia que alergia a los alimentos. La persona intolerante no puede metabolizar adecuadamente el alimento y presenta síntomas digestivos ante su ingestión, sin participación del sistema inmunológico. Por ejemplo, en el caso de la intolerancia a la lactosa la persona experimenta dolor abdominal y diarrea tras la toma de leche, pero tolera la ingestión de yogures o quesos curados, mientras que el alérgico a la leche no tolera la toma de ningún producto lácteo y los síntomas no se limitan al aparato digestivo.

Diferentes síntomas, diferente gravedad

Los alergólogos recuerdan que los síntomas de una reacción alérgica aparecen en las dos horas siguientes a la ingestión del alimento y que la gravedad varía en función de la cantidad de alérgeno ingerido, sensibilidad de la persona, y factores externos como el asma, el ejercicio físico o el consumo de analgésicos o alcohol. Aunque suelen ser leves, las reacciones a alimentos causan entre el 10% y el 50% de las anafilaxias tratadas en Urgencias, y los más frecuentemente implicados son el huevo, la leche, frutas y frutos secos.

Por el contrario, en las intolerancias los síntomas pueden aparecer más lentamente y suelen ser náuseas, diarrea, dolor abdominal, cólico, cefalea o sensación de mareo y calor. A diferencia de las alergias, se pueden consumir pequeñas cantidades del alimento o componente sin que den síntomas o haya peligro.

En nuestro país el diagnóstico de alergia a alimentos se ha duplicado en poco más de una década, pasando de una prevalencia del 3.6% en 1992 al 7.4% en 2005, de acuerdo a los estudios epidemiológicos *Alergológica* realizados por la SEAIC. La

enfermedad celiaca, afecta al 1% de la población general, y la intolerancia a la lactosa (única que puede diagnosticarse mediante un test hospitalario) al 10%.

Si se sufre una reacción alérgica o se sospecha que se padece una intolerancia, se debe solicitar una visita al alergólogo para que realice un diagnóstico y pueda llevar a cabo el tratamiento. En el caso de sufrir una reacción anafiláctica, se debe acudir a un Servicio de Urgencias porque la atención es urgente y vital.

Cuidado con la compra

Estas fechas festivas son también la ocasión en la que muchas personas degustan por primera vez algunos alimentos potencialmente generadores de alergias y a consumir dulces navideños, como los turrónes o el mazapán, que poseen ingredientes encubiertos entre sus componentes. La **doctora Belén de la Hoz**, experta de la Sección de Alergología del Hospital Universitario Ramón y Cajal y coordinadora del Comité de Alergia a Alimentos de la SEAIC explica que *“en el caso de contar con un alérgico a alimentos o un celíaco en casa debemos tener cuidado al hacer la compra y leer atentamente los etiquetados. En ocasiones, los alérgenos y el gluten pueden ocultarse en preparaciones típicas de la Navidad. El problema es que en esta época del año debutan muchos alérgicos: niños que prueban por primera vez los frutos secos del turrón o el marisco, por ejemplo”*.

Recomendaciones para alérgicos

- ✓ **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.
- ✓ **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.
- ✓ **Las asociaciones de pacientes** ofrecen en sus páginas web recetas alternativas a los dulces navideños.
- ✓ 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)**.
- ✓ **Exposición a humos o irritantes como el frío** pueden aumentar los síntomas **en las alérgicas respiratorias** y producir casos de *urticaria frigore* (alergia al frío).

Para más información, PLANNER Media 91 787 03 00

Elena Moreno emoreno@plannermedia.com 639 72 94 79

Laura Castellanos lcastellanos@plannermedia.com 639 33 82 15

Síguenos en Twitter @SEAIC_Alergia