

Decálogo para una noche de Halloween con los sustos habituales

LOS ALERGÓLOGOS ADVIERTEN DE LOS PELIGROS DE HALLOWEEN PARA LOS NIÑOS ALÉRGICOS A ALIMENTOS

- **Cualquier golosina puede contener algunos de los alérgenos más comunes como son la leche, frutos secos o huevos**

Madrid, 31 de octubre de 2019.- La fiesta norteamericana del Halloween se está convirtiendo también y cada vez más, en una fiesta de nuestro calendario el 31 de octubre. Niños y adultos, disfrazados con divertidos y terroríficos disfraces celebran fiestas, adornan calabazas, y recogen golosinas, chocolates y otros dulces de casa en casa.

Pero desde la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC) quieren advertir que para las personas alérgicas a alimentos la diversión puede convertirse en una desagradable sorpresa. *“Cualquier golosina puede contener algunos de los alérgenos más comunes como son la leche, frutos secos o huevos”*, alertan los alergólogos.

Una persona con alergia a un alimento puede presentar picores, ronchas o habones en la piel, hinchazón de labios, vómitos, diarrea o síntomas respiratorios entre otros; pero en los casos más graves pueden experimentar una reacción anafiláctica. Una anafilaxia es el tipo de reacción alérgica más grave y puede ser incluso mortal.

Desde el Comité de Alergia de Alimentos de la SEAIC se quiere compartir una serie de consejos para que todos, alérgicos y no alérgicos disfruten de la noche de Halloween con los sustos habituales:

1. Organiza actividades alternativas que no incluyan comida como juegos o concursos de disfraces. Regala juguetes, lápices de colores u otros objetos divertidos y seguros.
2. Si haces una fiesta en casa pregunta si entre los invitados hay algún alérgico a alimentos y consúltale qué alimentos, golosinas y bebidas son seguros para él. Y si quieres que disfrute aún más de tu fiesta, dedícale unos minutos para que te explique qué hacer y cómo usar la medicación en caso de una reacción.
3. Utiliza recipientes separados y bien identificados para evitar contaminación cruzada.
4. Evita el látex para preparar alimentos, en el maquillaje y en los regalos. Muchas personas alérgicas a alimentos también lo son al látex.
5. Asegúrate de que el niño o adulto con alergia alimentaria salga siempre acompañado de un adulto capaz de identificar y tratar una reacción alérgica.
6. Comprueba antes de salir que llevas toda la medicación de rescate que tu alergólogo/a te ha recomendado, especialmente la adrenalina autoinyectable.
7. Lee cuidadosamente el etiquetado de todos los productos antes de comerlos y deshecha aquellos sin etiqueta o si no está clara. Para evitar cestas sin chuches en el niño alérgico lleva tus propias golosinas seguras.

8. En el colegio: siempre deberían estar informados (profesores y monitores) sobre la presencia de una alergia a alimentos y cómo actuar en caso de reacción. Si van a realizar alguna actividad relacionada con Halloween pide información, sugiere que sea libre de comidas, pero si es inevitable lleva tus propios productos bien identificados para evitar reacciones.
9. Evita disfraces con máscaras o maquillajes que oculten la cara: pueden dificultar la identificación de una reacción alérgica y empeorar los síntomas de asma o dificultad para respirar.
10. En caso de reacción: mantén la calma y recuerda las instrucciones que tu especialista en Alergología te dio: pedir ayuda si estas sólo, administrar la medicación, acudir al centro sanitario más próximo o llamar al 112. Si no sabes en ese momento como usar el autoinyector de adrenalina, tranquilo/a, llama al 112 explica la situación y te ayudarán.

Soy experto en alergia

La alergia a los alimentos puede condicionar mucho la manera de vivir. Por eso, desde la SEAIC quieren que se aprenda cómo tener el control y dar a los pacientes y familiares el apoyo que necesitan.

“La educación sanitaria tanto de las personas alérgicas como de sus familiares o cuidadores es esencial en su manejo y tratamiento. Cuando se dispone de una información correcta y adaptada a cada paciente, se pueden tomar unas decisiones correctas”, recuerdan los expertos.

A través del curso gratuito www.soyexpertoenalergia.es los expertos ayudan a mejorar la calidad de vida relacionada con la alergia a través de unos conocimientos sobre esta enfermedad, consejos de evitación y el uso de la medicación de urgencia.

Para más información Planner Media 91 787 03 00
Laura Castellanos / Helena Pastor