

Decálogo para disfrutar de una Navidad sin sobresaltos

LOS ALERGÓLOGOS ADVIERTEN DE LOS PELIGROS QUE SUPONEN LOS PLATOS NAVIDEÑOS PARA LOS ALÉRGICOS

- **Frutos secos y frutas marisco y pescado, lácteos o huevos o son los alimentos que con mayor frecuencia se relacionan con reacciones alérgicas en estas fiestas**
- **Siete de cada diez reacciones alérgicas graves ocurren cuando la gente come fuera de casa**

Madrid, 16 de diciembre de 2019. La Navidad es una de las fechas más esperadas y mágicas del año, sobre todo para los más pequeños con la llegada de Papá Noel y los Reyes Magos. Además, las ciudades y las viviendas se empañan de un aura especial; abetos de todos los tamaños, decoraciones insólitas, luces de muchos colores, dulces navideños y platos muy sabrosos, típicos de este período vacacional.

Sin embargo, desde la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC) se quiere advertir sobre los graves problemas alérgicos que pueden ocasionar los alimentos que suelen consumirse en estas fechas si se desconocen las alergias que se sufren o si no se toman las medidas pertinentes. Tal y como aseguran los alergólogos, 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. Los especialistas recuerdan que los síntomas de una reacción alérgica aparecen en el intervalo de unos pocos minutos a unas pocas horas siguientes a la ingestión del alimento y que la gravedad varía en función de la cantidad de alérgeno ingerido, la sensibilidad de la persona y de factores externos como el asma, el ejercicio físico o el consumo de analgésicos o alcohol.

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 unas navidades sin sorpresas inesperadas:

1. **Extremar la precaución en las comidas y/o cenas fuera de casa.** Siete de cada diez reacciones alérgicas graves ocurren cuando la gente come fuera de casa, y la Navidad es época de comidas de familia en casas ajenas y cenas o comidas de empresa. En muchos casos se mezclan alimentos o en determinados platos se desconocen los ingredientes exactos.
2. **Controlar los alimentos que se come por primera vez.** En estas fechas muchas personas prueban por primera vez algunos alimentos potencialmente generadores de alergias y consumen dulces navideños que poseen ingredientes encubiertos como leche o frutos secos entre sus componentes.

3. **Detectar los alimentos que más sustancias alergénicas contienen.** Los frutos secos, el marisco, el pescado o algunas frutas son los que con mayor frecuencia se relacionan con reacciones alérgicas en mayores. En cambio, los niños suelen debutar con alergia al huevo, la leche, las frutas y los frutos secos.
4. **Mirar con atención el etiquetado** de los dulces, carnes, embutidos, salsas y otros alimentos precocinados. Las personas que supervisen la alimentación de niños alérgicos deben estar especialmente atentos y alertar a los familiares encargados de preparar los platos.
5. **Elaborar recetas alternativas a los dulces navideños.** Las asociaciones de pacientes ofrecen en sus páginas web platos navideños alternativos para evitar cocinar con alimentos que puedan producir alergia.
6. **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 estos días los casos de agudizaciones de asma o rinitis vienen precedidos de un mal cumplimiento de la realización de los tratamientos, algo que puede favorecer la aparición de crisis respiratorias.
7. **Evitar la exposición a humos o irritantes como el frío.** Los pacientes con rinitis y asma bronquial pueden verse afectados por ambas conjeturas, además de por el polen de cupresáceas.
8. **Llevar siempre un autoinyector de adrenalina.** Las personas alérgicas a alimentos deben llevar su autoinyector de adrenalina, la medicación de rescate para las crisis anafilácticas. Las reacciones a alimentos causan entre el 10% y el 50% de las anafilaxias tratadas en Urgencias.
9. **Usar adornos navideños artificiales.** Los árboles naturales pueden desencadenar alergia al moho, sin embargo, los artificiales acumulan polvo. Para evitar la sensibilidad a la polvareda que acumulan en los trasteros los expertos aconsejan guardar éstos y sus adornos en envases de plástico que se puedan limpiar con facilidad.
10. **No confundir intolerancia con alergia.** Aunque desde la SEaic se recomienda que las personas con intolerancias a alimentos estén vigilantes igualmente de su dieta, los alergólogos recuerdan que, a diferencia de una intolerancia, una reacción alérgica por alimentos puede tener consecuencias fatales. Por ello, advierten de la necesidad de no confundir alergias con intolerancias alimentarias.

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 y por tanto sería deseable que todas las comunidades autónomas españolas contaran con el número suficiente de servicios de alergología en la sanidad pública para atender a la población alérgica.



Para más información PLANNER MEDIA
Laura Castellanos / Helena Pastor
lcastellanos@plannermedia.com / hpastor@plannermedia.com
91.787.03.00 / 639 33 82 15 / 647 24 16 15