

### La SEAIC recomienda extremar la precaución estos días

## **EL CAMBIO DE HÁBITOS EN LA DIETA EN NAVIDAD AUMENTA EL RIESGO DE SUFRIR REACCIONES ALÉRGICAS**

- **Las comidas fuera de casa dificultan el control de alérgenos ocultos en los alimentos (huevo, leche, frutos secos, marisco, etcétera).**
- **La alteración de los horarios disminuye la correcta realización de los tratamientos, favoreciendo las crisis de alergias respiratorias**
- **Los pacientes con rinitis y asma bronquial pueden verse afectados por el polen de cupresáceas y por una mayor exposición a sustancias irritantes (frío, tabaco, etcétera)**
- **Abetos naturales o árboles artificiales pueden acumular polvo y desencadenar alergia al moho.**

**Madrid, 18 de diciembre de 2015.-** Los pacientes alérgicos a alimentos deben extremar la precaución durante las fiestas navideñas. La Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC) advierte que los casos de reacciones alérgicas suelen aumentar durante la Navidad debido a la introducción en nuestra dieta de productos altamente alergénicos, típicos de esta época, con especial atención al inicio en el consumo de estos alimentos en niños.

Frutos secos, marisco, pescado o algunas frutas son los que con mayor frecuencia se relacionan con reacciones alérgicas en estas fiestas. A esto debemos añadir las comidas y cenas de empresa, en las que el alérgico está más expuesto a sustancias encubiertas en los platos. Siete de cada diez reacciones alérgicas graves ocurren cuando se come fuera de casa, algo muy frecuente estos días.

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. Las personas que conozcan su patología deben acordarse de llevar consigo un autoinyector de adrenalina.

### **Turrón y gambas por primera vez**

Estas fechas festivas en la que muchas personas degustan por primera vez algunos alimentos potencialmente generadores de alergias y consumen dulces navideños, como los turrónes o el mazapán, que poseen ingredientes encubiertos entre sus componentes.

En el caso de contar con un alérgico a alimentos en casa debemos tener cuidado al hacer la compra y leer atentamente los etiquetados. En ocasiones, los alérgenos 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.

### **Adornos navideños, fuente de alérgenos enmascarados**

Los abetos artificiales o los árboles naturales pueden acumular polvo o desencadenar alergia al moho, respectivamente. Hace algunos años, se presentó un estudio en la reunión anual de la Asociación Americana de Alergia, Asma e Inmunología, en el que se advertía que el moho que crece en las ramas de estos árboles podía desencadenar episodios alérgicos.

Si para evitar episodios de este tipo se opta por árboles artificiales, la decoración es una alternativa que tampoco está exenta de riesgo. Para evitar la sensibilidad al polvo que acumulan en los trasteros los expertos aconsejan guardar éstos y sus adornos en envases de plástico que se puedan limpiar con facilidad.

### **Alteración de los hábitos**

En esta misma línea, debe vigilarse el cumplimiento de los tratamientos en los pacientes con alergias respiratorias. Esta patología no es exclusiva de los meses de primavera y verano. Por ejemplo, los pólenes de las arizónicas o cupresáceas comienzan su polinización en el mes de diciembre y alcanzan sus máximas concentraciones en enero y febrero. Las temperaturas relativamente cálidas para la época del año podrían propiciar una mayor polinización de las cupresáceas. Por otro lado, se incrementa la exposición a sustancias irritantes como el tabaco, y el frío también representa un factor agravante del asma.

Las fiestas y los días de 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 se deben a un mal cumplimiento en la realización de los tratamientos, algo que favorece la aparición de crisis. En este sentido, la SEAIC recuerda a los pacientes alérgicos que no deben modificar las pautas de tratamiento acordadas con su médico y que deben llevar su medicación cuando salgan de casa o de viaje. En el caso de personas con alergias alimentarias conocidas, especialmente si cursan con anafilaxia, es imprescindible llevar siempre consigo el autoinyector de adrenalina, sobre todo si se realizan comidas fuera de casa.

**\*\* Para más información PLANNER Media 91 787 03 00  
Laura Castellanos/ Maite Herráez**