

## NOTA DE PRENSA

### **RECOMENDACIONES NAVIDAD 2020 Y ALERGIA A FRUTOS SECOS**

- La **anafilaxia**, cuyos síntomas pueden aparecer en menos de dos horas, es la reacción alérgica más grave que se puede producir tras el consumo de algún alimento.
- La **Alergia a Frutos Secos (AFS)** es la segunda causa de alergia alimentaria en la población de nuestro país, por detrás las frutas y por delante de los mariscos, siendo la primera causa en el grupo de edad de 3 a 5 años.

**Sevilla, 23 de diciembre de 2020.** Mariscos, pescados, frutos secos... Durante las Fiestas Navideñas se tiende a consumir alimentos que no tomamos con la misma frecuencia el resto del año y este hecho puede provocar, en personas predispuestas, una reacción alérgica, que en ocasiones puede ser grave y comprometer la vida del paciente. Por ello, la Sociedad Andaluza de Alergología e Inmunología Clínica (ALERGOSUR) alerta de las **posibles reacciones alérgicas** que pueden aparecer en estas fechas por la ingesta de algunos alimentos, cómo detectarlo y qué hacer ante alguna reacción.

La **anafilaxia** es la reacción alérgica más grave que se puede producir tras el consumo de algún alimento. Los síntomas más frecuentes, que pueden aparecer en un período corto de tiempo (menos de dos horas), son ronchas, picor generalizado, hinchazón de alguna parte del cuerpo y dolor abdominal. Además, de estornudos, moqueo, enrojecimiento ocular y/o lagrimeo, tos, pitos en el pecho, asfixia e incluso mareos y disminución de la tensión arterial. El tratamiento de estas reacciones anafilácticas es la administración de **adrenalina intramuscular**. Así, los pacientes diagnosticados de alergia alimentaria que hayan sufrido reacciones graves o tengan riesgo de sufrirlas, deben portarla siempre en dispositivo autoinyector (AIA). Las reacciones generalmente se producen por la ingestión del alimento, pero en pacientes muy sensibilizados pueden llegar a presentar reacciones con el contacto sobre la piel o al inhalar los vapores de cocción.

#### **Alergia a frutos secos**

La **alergia a frutos secos (AFS)** es la segunda causa de alergia alimentaria en la población de nuestro país, por detrás de las frutas y por delante de la alergia a los mariscos, según el **estudio epidemiológico Alergológica 2015** promovido por la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC), siendo la AFS la primera causa en el grupo de edad de 3 a 5 años. Por lo general, y por motivos de seguridad, para evitar atragantamientos no se recomienda la ingestión de frutos secos a los niños menores de 3 años.

La AFS es una de las alergias alimentarias relacionada más frecuentemente con reacciones graves, incluso consumiendo pequeñas cantidades o como alérgenos ocultos. Por este motivo y por su amplia distribución en productos procesados (dulces, productos de panadería, repostería navideña, helados, salsas, cremas, mantequillas, aceites, cereales..., los pacientes diagnosticados de AFS tienen una merma importante de su **calidad de vida**, ya que les obliga a leer detenidamente los etiquetados de los productos que van a consumir, advertir al personal de hostelería de su/s alergia/s, llevar consigo siempre un AIA cuando van a consumir alimentos y evitar instalaciones tipo buffet por riesgo de contaminación cruzada, lo que provoca, en muchos casos, que estas personas limiten sus comidas fuera de casa/viajes o llevar consigo su comida elaborada por ellos mismos.

Hasta no hace muchos años, a los pacientes que tenían reacción con algún fruto seco, se les prohibía el consumo de todos ellos, pero estudios a nivel nacional como **AFRUSEN**, promovido por el Comité de Alergia Pediátrica de la SEAIC y dirigido por los alergólogos P. Rodríguez del Río y M.D. Ibáñez del Hospital Universitario Niño Jesús de Madrid, nos ha mostrado la fotografía de la AFS en la población pediátrica de nuestro país y los distintos perfiles de sensibilización que se han encontrado. Ahora sabemos que el **cacahuete y la nuez son los frutos secos que más sensibilizan a los niños en España** y pueden provocar reacciones graves hasta en el primer contacto, llegando a sufrir una anafilaxia hasta un tercio de los casos.

Esta potencial gravedad de las reacciones por frutos secos se debe a que las proteínas, a las que muchos de los pacientes están sensibilizados, son muy estables y resistentes al calor y a la digestión gástrica. Son las llamadas **proteínas de almacenamiento de semillas**. A pesar de ello, la mayoría de los pacientes con AFS pueden tolerar uno o más frutos secos distintos al que ha provocado la reacción inicial, por lo que los alergólogos tienen un papel crucial en el correcto diagnóstico de estas reacciones y posibilitar que los pacientes con AFS hagan una dieta lo menos restrictiva posible, para mejorar su calidad de vida. Por ello, se recomienda que si se ha sufrido una reacción alérgica por frutos secos (o cualquier alimento) y no se ha realizado un estudio, el paciente debe contactar con tu **médico de Atención Primaria** para derivarle a su alergólogo de referencia.

En algunas ocasiones, los pacientes con alergia alimentaria en general y AFS en particular, **pueden llegar a tener una reacción alérgica con un alimento que han tolerado hasta ese momento sin problemas**, pero la coincidencia en el tiempo con determinadas situaciones especiales llamadas **cofactores**, pueden provocar la aparición de una reacción alérgica. Estas situaciones favorecen las reacciones al disminuir el umbral de tolerancia del paciente. Entre ellas se encuentran: ejercicio físico, infecciones, medicamentos (AINEs como el ibuprofeno, IBPs como el omeprazol),



estrés, menstruación, etc. Estas situaciones también deben controlarse en el momento de sentarnos a la mesa siempre y, en particular, durante estas Navidades.

Desde **ALERGOSUR** recordamos que las Autoridades Sanitarias recomiendan mantener las **medidas de seguridad frente al coronavirus** (higiene de manos, uso de mascarilla, distancia de seguridad, ventilación frecuente), así como limitar el número de contactos sociales a los imprescindibles y el número de comensales en estos días festivos.

A todos, os deseamos unas **felices, responsables y seguras Fiestas Navideñas** y que el próximo 2021 venga cargado de salud, ilusión y nos devuelva las añoradas comidas en familia y con amigos que la pandemia nos ha privado en este 2020.

**#PorUnasNavidadesSeguras**

**#PorUnasNavidadesResponsables**