

## ALÉRGENOS DE ORIGEN ANIMAL

### Domésticos

Proceden de animales domésticos de sangre caliente (perros, gatos...)



### Cucarachas

Explicación posible a la mayor tasa de asma infantil en las ciudades



### Legumbres



Incluidos cacahuètes y soja

### Cereales



## LAS MÁS GRAVES

A veces, incluso mortales

### Cacahuètes



### Anisakis del pescado



### Marisco



### Picaduras de abejas



# sufren alergias

Las alergias a alimentos afectan al 5% de la población infantil y se reducen a menos del 2% en los adultos. Ignacio Jáuregui explica que la incidencia máxima se da entre el primer y el segundo año de vida. Así, la intolerancia a la leche y huevo –las más frecuentes en esas edades– es en un 85 % de los casos un fenómeno pasajero, que desaparece a partir de los 3 años de edad.

El rechazo a las proteínas de la leche de vaca suele aparecer en la primera infancia, tan pronto como se sustituye o complementa la lactancia materna con este producto. «Un primer biberón sensibiliza al niño, y a partir de la segunda toma aparecen síntomas como vómitos, diarreas, dermatitis, urticaria e, incluso, un shock en casos graves. En general, es un proceso que desaparece con la edad y que no hay que confundir con la intolerancia a la lactosa, que es un trastorno distinto caracterizado sobre todo

por diarrea crónica», aclara el especialista.

El huevo es el segundo producto que más rechazo suele provocar debido a que tiene al menos cinco componentes, la mayoría en la clara, que pueden ser nocivos para algunas personas. Por tanto, no solo tienen que dejar de comer este alimento, sino prescindir de productos –bollería, alimentos procesados– en los que se utiliza como ingrediente.

### El humo del marisco

La alergia a crustáceos y moluscos es también frecuente. Gambas, langostinos, cangrejos, nécoras, cigalas, centollos, langostas o percebes pueden producir reacciones graves con solo inhalar sus humos de cocción. Un molusco más humilde, como el caracol, tampoco está exento de peligro para algunas personas. En Vitoria es típico comerlos por San Prudencio, festividad de la provincia. Cada año, el hospital Santia-

go, de Vitoria, registra un par de ingresos de personas que los han ingerido. Pero no por indigestión, sino por asma. Y es que este gasterópodo comparte una proteína con los ácaros.

En cuanto a los cereales con gluten –trigo, avena, centeno, cebada– pueden producir celiaquía, una enfermedad intestinal por gluten, y alergia. Los que carecen de gluten (maíz, arroz, tapioca...) solo provocan rechazo, no una enfermedad crónica.

¿Puede una alergia poner en riesgo la vida de quien la sufre? «Sí. Se puede producir una anafilaxia o shock generalizado», apunta Jáuregui. Las más peligrosas son las producidas por los cacahuètes, mariscos, anisakis del pescado, medicamentos y picaduras de abejas y avispas. Cerca de quinientos vascos se vacunan cada cinco años para inmunizarse de los aguijones. La eficacia del antídoto es del 100%.

## El parásito del pescado causa el 10% de los casos más graves

■ M. J. C.

**BILBAO.** El 10% de las alergias graves en la población adulta vasca se deben a la ingestión de pescado infectado por anisákidos, unos parásitos marinos que pueden ocasionar desde un simple cuadro de gastroenteritis hasta un shock de tal calibre que requiera tratamiento en una UCI. María Teresa Audicana, del servicio de Alergología del Hospital Universitario de Álava, destaca que la alarma social y nuevos reglamentos sanitarios han ocasionado un descenso de las parasitaciones agudas, aunque «siguen diagnosticándose nuevos episodios».

El anisakis se encuentra en cualquier pez de mar y, de forma preferente, en las bacaladillas y la merluza; al atún y el gallo les afecta mucho menos. Cuando se consume pescado crudo, marinado o poco cocinado, las larvas pueden pasar al hombre y provocar una

enfermedad conocida como anisakidosis.

La prevalencia de esta dolencia es mucho mayor en la población adulta por una razón muy simple: los niños comen menos pescado. Cuando se produce una intoxicación, el enfermo puede presentar dolores de estómago que van acompañados de vómitos, náuseas y alteraciones del ritmo intestinal. Otras personas pueden sufrir una reacción alérgica que se trata mediante antihistamínicos.

Para prevenir la ingestión de productos con larvas vivas, se debe limpiar bien el pescado, sacar las vísceras lo antes posible y cocinarlo correctamente a temperaturas de al menos 60 grados, tanto si se va a tomar frito como cocido. En caso de consumirse crudo, como es el caso de los boquerones, hay que congelarlos durante un período mínimo de uno a siete días.

## RESIDENCIAL **INBISA** BAHÍA DE SANTOÑA



Su piso en Santoña totalmente amueblado desde **88.000 €**

Viviendas de 1, 2 y 3 dormitorios y Dúplex con Terraza, Garajes y Trasteros.

\*precio para vivienda amueblada en planta baja

**INBISA**  
INMOBILIARIA

Atención Telefónica  
**24 horas**

Reserve su visita en el:  
**902 412 000**

**VISITE PISO PILOTO:** Avenida Manzanedo, 35. Santoña (CANTABRIA)  
Martes, Miércoles y Jueves: de 10:30 a 14:00.  
Viernes y Sábado: de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 19:30.

[www.inbisainmobiliaria.com](http://www.inbisainmobiliaria.com)